MAITREYA

MAGAZINE

TIBETAANS BOEDDHISTISCH TIJDSCHRIFT JAARGANG 20 1998 ƒ. 7,50 NUMMER 4

Open dag Maitreya Emst druk bezocht.
KUNDUN, boeiende film over leven Dalai Lama.
Meditatie, hoe, waarom, waarop?

INHOUD

LEVENSVERHALEN VAN DE LERAREN VAN GESHELA - DEEL 4, SERKONG DORJE CHANG
door Alex Berzin en Gelong Jampel Pharchin .. 3

MEDITATIE, HOE, WAAROM, WAAROP?
door Geshe Sonam Gyaltsen ... 6

OPEN DAG MAITREYA EMST DRUK BEZOCHT
door Koosje van der Kolk ... 13

TIBETNIEUWS
door de Tibet Support Groep Nederland ... 17

ARYA TARA
Uit de aantekeningen van Koosje van der Kolk ... 18

MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM
door het comité Maitreya Instituut Amsterdam ... 20

EEN NIEUWE FASE
door Sander Tideman ... 22

BOEKRECENSIE
De wereld van de Dalai Lama ... 23

KUNDUN, NU IN DE BIOSCOPEN ... 24

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN . 26

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE ... 27

PROGRAMMA NAJAAR 1998 ... 28

OPROEP VOOR VRIJWILLIGERS ... 31

LEZINGEN IN HET LAND ... 33

INFO MAITREYA INSTITUUT ... 35

VOORWOORD

In dit herfstnummer brengen wij naast de vaste rubrieken een aantal waardevolle instructies over meditatie in een lezing die onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, onlangs in Maitreya Groningen hield. Ook in de cursussen in Emst legt Geshe-la naast de boeddhistische filosofie steeds meer de klemtoon op de praktische kant van meditatie als een methode voor het verwerven van innerlijke vrede, harmonie en geluk.

Tijdens de succesvolle open dag die eind augustus in Emst werd gehouden, ontvingen wij talrijke verzoeken van buurtbewoners om regelmatige meditatie bijeenkomsten. In antwoord op die verzoeken biedt het Maitreya Instituut voorlopig tot en met december elke dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur een open meditatie bijeenkomst, waarbij iedereen welkom is. Onze voorzitter/director Sander Tideman doet verslag van de veranderingen die inspelen op de toenemende vraag naar Tibetaans boeddhistisch onderricht. Mede door de start van het stadscentrum Maitreya Amsterdam krijgt het Maitreya Instituut een landelijk karakter.

In de rubriek "Lezingen in het land" vindt u een vooraankondiging van het bezoek dat de eerwaarde Lama Thubten Zopa Rinpochee, spiritueel hoofd van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) waarvan het Maitreya Instituut een onderdeel is, eind november aan ons land zal brengen.

Voorts in dit nummer een aankondiging van de film KUNDUN die sinds eind september in de bioscopen draait. De film is beslist een eerlijk en betrouwbaar document over het gecompliceerde leven van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die als bescheiden mens en vredelievend persoon, ondanks het toenemende geweld in zijn omgeving, steeds weer voor het boeddhistisch gebod van geweldloosheid kiest. Een aanrader dus!

Wij wensen u veel leesgenot en hopen u op de intensieve cursussen in Emst of op de lezingen in het land te zien.

Uw eindredacteur, Hans van den Bogaert.

LEVENSVERHALEN VAN DE LERAREN VAN GESHELA

DEEL 4. SERKONG DORJE CHANG

Serkong Dorje Chang

In dit vierde artikel over de nieuwe reïncarnaties van oude meesters die in hun voorgaande leven een belangrijk leraar waren van vrijwel alle lama's en geshe's in de Gelukpa traditie, deze keer een kennismaking met de nieuwe Serkong Dorje Chang. De oude Serkong Dorje Chang was twee incarnaties terug de vader van Tsenshab Serkong Rinpochee (zie vorige MM) en beschikte over bijzondere gaven. Terwijl de uitgebreide biografie van Serkong Dorje Chang momenteel in het Engels wordt vertaald, beperken we ons in dit artikel tot de informatie over deze meester die door de vertaler Alex Berzin aan de Nederlandse vertaling van "Een Lamp Voor Het Pad" werd toegevoegd.

Serkong Dorje Chang was de reïncarnatie van de grote vertaler Marpa en behoorde tot de universiteit van het Gaden Jangtse Klooster. Hij was een van de grootste lama's van de vorige eeuw. Hij bereikte een niveau waarop hij beoefeningen kon doen met een vrouwelijke partner. Maar hij was monnik en de dertiende Dalai Lama was hierover heel strikt in die tijd. Hij vroeg Serkong Dorje Chang hem een bewijs te leveren dat hij werkelijk dit hoge niveau bereikt had. Serkong Dorje Chang nam hierop de hoorns van verschillende dieren zoals een jak, knoopte deze samen als een bewijs van beheersing van de vier elementen en presenteerde ze aan de Dalai Lama. Hij kreeg toestemming beoefeningen met een wijsheidspartner te doen, terwijl hij zijn positie aan het klooster behield, hetgeen hoogst ongebruikelijk was, en is. Normaal gesproken dient iemand die een vrouw neemt, het klooster te verlaten. Tsenshab Serkong Rinpochee heeft hierover gezegd: "Oh ja, die in elkaar geknoopte hoorns hadden we bij ons thuis." Voor hem was dit allemaal niet vreemd.

Er zijn veel verhalen over de vader en moeder van Tsenshab Serkong Rinpochee. Serkong Dorje Chang bezocht bijvoorbeeld Shambala, het land van Kalachakra. Rinpochee bevestigt dit door te zeggen dat zijn vader fruit en bloemen meebracht uit Shambala, die bij hen thuis werden bewaard. Ook wist Serkong Dorje Chang heel wat geesten te bedwingen. Zo hadden ze thuis een heel speciale schedelkom, die Serkong Dorje Chang eens had gekregen van een groep vrouwelijke demonen die hij had onderworpen. Tsenshab Serkong Rinpochee zei altijd dat men niet ver in het verleden hoefde te kijken naar mensen als Milarepa om voorbeelden te vinden van een meester met buitengewone kracht en buitenzintuiglijke vermogens en dergelijke. Hij zei dat zijn vader veel van deze kwaliteiten bezat.

Serkong Dorje Chang stierf toen Tsenshab Serkong Rinpochee nog maar vier jaar oud was. De herinneringen die Tsenshab Serkong Rinpochee had aan zijn vader en de lessen die hij van hem ontving zijn opmerkelijk. Tijdens een initiatie van Yangchenma, de Witte Sarasvati, consort van Manjushri, die Tsenshab Serkong Rinpochee in Dharamsala gaf aan een groep westerlingen, zei hij: "Hoe ouder ik wordt, des te helderder wordt mijn geest." Hij deed bepaalde beoefeningen met de Witte Manjushri en Witte Sarasvati vanaf zijn prilste jeugd en merkte wel eens op: "Ik

De nieuwe Serkong Dorje Chang

heb alles onthouden wat ik geleerd heb sinds ik een kleine jongen was." Dit is iets dat ik kan bevestigen uit eigen ervaring toen ik met hem reisde en voor hem vertaalde. Soms vroeg ik hem de betekenis van een woord dat ik niet begreep en als ik hem dat woord vijf jaar geleden al eens had gevraagd, antwoordde hij: "Ik heb je dat woord vijf jaar geleden als eens uitgelegd, herinner je je dat niet? Ik wel." Hij bezat werkelijk een ongekend geheugen en zei er altijd iets van als ik hem tweemaal hetzelfde vroeg.

Serkong Dorje Chang overleed in 1919 en de reïncarnatie van Serkong Dorje Chang werd opnieuw Serkong Dorje Chang genoemd. Ook hij was een groot lama, die samen met Tsenshab Serkong Rinpochee ontsnapte uit Tibet. Hij leefde in Kathmandu, in een klooster bij de Swayambunath stoepa, tot hij in 1979 overleed. Hij was iemand die meestal in retraite leefde en bekend stond om zijn bijzondere krachten, kennis en kundigheid.

Door Alex Berzin.

Een interview met de nieuwe Serkong Dorje Chang (19 jaar oud). De nieuwe reïncarnatie van Serkong Dorje Chang werd in India geboren. Hij werd door onze monnik Jampel Pharchin geïnterviewd voor het Maitreya Magazine op maandag 10 augustus 1998, in Rinpochee's huis in het Gaden Jangtse Klooster te Zuid India.

Wat is Uw volledige naam, geboorte datum enz.?

Rinpochee: Mijn naam is Tenzin Ngawang Tsültrim Palden en ik ben negentien jaar oud. Op 21 januari 1980 ben ik geboren in Kalligar, Zuid India. Dat is in de buurt van Mysore.

Waren er bijzondere tekenen rondom Uw geboorte?

Rinpochee: Ja, mijn vader en moeder vertelden dat er verschillende bijzondere dingen gebeurden. Een boterlampje wat regelmatig geofferd werd en wat normaal drie uur brandt, brandde toen twee dagen lang. Tijdens de zwangerschap had mijn moeder ook bijzondere dromen.

Wat gebeurde er sedert Uw geboorte tot nu toe?

Rinpochee: Ik kwam hier in het Gaden Klooster in 1990, in de Tibetaanse vierde maand, Saka Dawa. Ik was toen tien jaar oud. Mijn ouders zijn erg arm en hadden het best moeilijk. Mijn vader ging na mijn geboorte rondtrekken om geld te bedelen. In die tijd kwam er iemand in ons huis die zei dat het kind thuis moest blijven en niet overal mee naar toe mocht gaan, anders zou mijn conditie verslechteren. Ik had in die tijd spraak problemen. Verder voorspelde die persoon dat er na twee of drie jaar iemand zou komen om de jongen te claimen. Later kreeg Gyumed Khensur Rinpochee Lobzang Trinlä, de voormalige abt van het Gyumed Tantrische Klooster, van Zijne Heiligheid de Dalai Lama de opdracht om de reïncarnatie van Serkong Dorje Chang te gaan zoeken in Kalligar en omgeving. Zo werd ik als reïncarnatie gevonden, herkend en erkend.

Wanneer werd U tot monnik gewijd?

Rinpochee: In 1985 in Bodh Gaya, toen Zijne Heiligheid de Dalai Lama de Kalachakra initiatie gaf, ontving ik de Rabjung wijding. Tot die tijd kon ik niet goed spreken. Zijne Heiligheid gaf mij het advies om dagelijks de lofzang van Manjushri te reciteren en gaf mij te drinken van zijn innerlijke offerande, waarna mijn spraakproblemen verdwenen.

Wat gebeurde er na de Kalachakra initiatie?

Rinpochee: We zijn meteen naar Nepal afgereisd. Ik heb daar een klein klooster in Swayambunath, waar ik vijf jaar heb gewoond. In die tijd heb ik voornamelijk allerlei teksten en rituelen, zoals de khang tsog offerande aan de Dharma-beschermers uit mijn hoofd geleerd. Daarna ben ik naar het Gaden Klooster gegaan, waar ik twee jaar later van Zijne Heiligheid de getsül (novieten) wijding ontving.

Heeft U nog contact met Uw familie en kunt U daar iets over vertellen?

Rinpochee: Mijn familie bestaat uit mijn vader en moeder en nog zes andere kinderen, waarvan er drie ouder en drie jonger zijn dan ik. Een broer zit in het leger, een is monnik in het Sera Klooster, de derde jongen is thuis en helpt mijn ouders met het verzorgen van de akkers en het vee. De drie andere kinderen gaan naar school. Mijn vader is al op leeftijd en mijn moeder is een stuk jonger. Sinds ik hier woon zijn mijn ouders tweemaal op bezoek geweest. Ze kunnen helaas niet elk jaar komen, omdat ze het vee en het land moeten verzorgen.

Van wie hebt U tot nu toe al les gehad?

Rinpochee: De voornaamste lessen heb ik van Zijne Heiligheid de

Dalai Lama ontvangen, die mijn voornaamste spirituele leraar is.

Wie wonen er samen met U in dit huis?
Rinpochee: Hier wonen twee jonge monniken die wees zijn en door mij als privé-leerlingen zijn geadopteerd plus de verzorger Gen Kelzang Dawa, (een broer van de verzorger en secretaris van Rinpochee's vorige incarnatie).

Dan een heel andere vraag Rinpochee. Hebt U herinneringen aan Uw vorige leven?
Rinpochee: Op dit moment niet meer. Toen ik veel jonger was nog wel. Kelzang Dawa: "Toen ik Rinpochee voor de eerste keer ontmoette, sprak Rinpochee mij meteen met mijn naam aan. Hetzelfde gebeurde met een aantal andere monniken. Toen hij hen zag, herkende hij hen meteen en hij herinnerde zich hun namen."

Kunt U iets zeggen over Uw bijzondere relatie met Tsenshab Serkong Rinpochee?
Rinpochee: Ik was twee reïncarnaties terug de vader van Tsenshab Serkong Rinpochee. "Dat was Rinpochee's vijfentwintigste incarnatie. Dit is zijn zevenentwintigste reïncarnatie", zegt Kelzang Dawa.

Wie was de eerste in Uw incarnatie-lijn?
Rinpochee: Dat was Djangsem Chöpa in de tijd van de historische Boeddha. Een andere bekende reïncarnatie van Rinpochee's lijn is de vertaler Marpa. Tsenshab Serkong Rinpochee was toen de zoon van Marpa.

Wat zijn U doelstellingen of plannen voor de toekomst?
Rinpochee: In de toekomst wil ik Boeddha worden. En daarvoor afstuderen als geshe. Kelzang Dawa: "Rinpochee was in zijn vorige reïncarnatie een meditatiemeester en yogi, die een zeer onthecht leven leidde. Alles wat hij ontving, gaf hij onmiddellijk weer weg." Des te meer een reden om in dit leven te tonen dat ik de geshe-graad kan behalen.

Heeft U reisplannen?
Rinpochee: Dat zie ik in de toekomst nog wel. Kelzang Dawa: "Rinpochee is reeds een keer naar het buitenland geweest, naar Bangkok in Thailand. Er zijn studenten die Rinpochee een stuk land hebben aangeboden buiten Bangkok in een bergstreek. Rinpochee is er toen vijf dagen geweest. Dat was in de periode nadat Zijne Heiligheid de Dalai Lama een bezoek aan Thailand bracht. Zijne Heiligheid heeft Rinpochee geadviseerd niet teveel te reizen, maar in Gaden te blijven en te studeren."

Heeft Rinpochee nog speciale interesses?
Rinpochee: Nee, behalve de wens zoveel mogelijk teksten te leren.

Wat denkt U over de situatie in Tibet?
Rinpochee: Het zou heel mooi zijn als we onafhankelijkheid verkrijgen. Dan ga ik zeker naar Tibet om onderricht te geven aan hen die interesse in hebben en er baat bij vinden.

Rinpochee, nog een paar korte vragen. Wat is het belangrijkste als je mens bent en wat als je boeddhist bent?
Rinpochee: Als mens zijn je geest en je gedrag of je houding belangrijk. Als boeddhist is het belangrijk een sterke interesse te ontwikkelen om de Dharma te bestuderen. Vooral voor een monnik is het belangrijk de teksten te bestuderen en een goed gedrag te tonen. Harmonie is belangrijk en daarom is het niet goed onderling ruzie te maken of te vechten. Leken boeddhisten dienen ook te proberen de goede banden die men met anderen heeft in stand te houden.

Rinpochee, binnenkort vindt een voor U speciale gelegenheid plaats, de zogeheten "Tsog lang", kunt U daar iets over vertellen?
Rinpochee: Het is een belangrijke gelegenheid in de studie van de Pharchin, (Perfectie van Wijsheid Soetras volgens de Svatantrika Madhyamika filosofie, duur 6 jaar), waarbij op 27-8 een formeel debat wordt gevoerd in de hoofdtempel van het Gaden Klooster. "Het is een zeer voorspoed brengend gebeuren, waarbij gezien het feit dat Rinpochee een hoge Lama is, een "Tsogchen Tulku", diverse afgevaardigden van de Tibetaanse regering in ballingschap aanwezig zullen zijn. Vervolgens vindt op 13-9 een overeenkomstig debat plaats in het Jangtse College van het Gaden Klooster. Er worden vele offergaven aangeboden door Rinpochee aan het Gaden Klooster en aan het Jangtse College. Om dit alles te kunnen bekostigen wordt Rinpochee ondersteund door een Tibetaanse dame die in de VS. woont en ook al sponsor was van Rinpochee's voorgaande incarnatie."

Wilt U nog een advies geven voor de lezers van het Maitreya Magazine en voor de studenten van Geshe Sonam Gyaltsen in het bijzonder?
Rinpochee: Probeer de lessen die Geshe-la geeft zoveel mogelijk in praktijk te brengen. Handhaaf een correcte houding naar de spirituele leraar en probeer de activiteiten van Geshe-la te ondersteunen. Help hem waar je hem helpen kunt. In het algemeen, bestudeer de Dharma.

Dank U wel Rinpochee voor dit interview.

Door: Jampel Pharchin.

MEDITATIE: HOE, WAAROM, WAAROP?

Het onderstaande artikel is een vrijwel letterlijke weergave van de lezing die de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen over dit onderwerp op 2 september jl. in Groningen gaf. Vanwege de helderheid van de presentatie en het belang van meditatie, hebben wij besloten deze voor de lezers van het Maitreya Magazine te publiceren.

Ik ben verzocht hier vanavond iets over meditatie te vertellen. Dat zal ik graag doen. Er is heel veel te doen over meditatie en er zijn veel verschillende soorten meditatie, zowel binnen het boeddhisme als daarbuiten. Immers, meditatie is een activiteit die we ook in andere religies aantreffen. Er zijn bijvoorbeeld meditaties die we zowel in het hindoeïsme als in het boeddhisme aantreffen. Hoewel de manier van mediteren binnen deze religies zeer sterk overeenkomt, zal ik mij vanavond als boeddhistisch leraar beperken tot de boeddhistische vormen van meditatie. Binnen de boeddhistische traditie zien we dat het boeddhisme in de verschillende gebieden waar het zich gevestigd heeft, zoals Tibet, landen als Thailand en landen als Vietnam en Japan, een verschillende invulling heeft gekregen. Hoewel de meditatietechnieken grote overeenkomsten vertonen zijn er verschillen in de benadrukking van de onderwerpen waarop wordt gemediteerd.

Het feit dat in alle landen landen waar het boeddhisme voor komt veel gemediteerd wordt geeft al aan dat meditatie overal belangrijk wordt gevonden. Zonder te verwateren in allerlei subtiele verschillen in meditatietechnieken, wil ik in de eerste plaats iets vertellen over het belang van meditatie.

Het doel van meditatie is om in onze eigen geest een stukje vrede en geluk te verwerven. Het valt overal op dat waar de mensen een grote mate van welvaart hebben bereikt en waar we lichamelijk gezien een grote mate van welbehagen ervaren, dat het welbehagen dat onder andere veroorzaakt wordt door materiële vooruitgang niet automatisch leidt tot mentale vrede en mentaal geluk. Kennelijk moet mentale vrede en mentaal geluk toch uit iets anders dan materiële oorzaken verworven worden. Dat is ook de ervaring van mensen die meer te maken hebben gehad met meditatie. Naarmate onze geest vrediger en gelukkiger is door regelmatig te mediteren, maken de materiële omstandigheden waaronder we leven minder uit. En zo is het zelfs mogelijk dat mensen die materieel gezien het een en ander ontberen toch vredig en gelukkig zijn.

Meditatie, waarom? Om gelukkiger en vrediger te worden en uiteindelijk de verstorende emoties uit onze geest te overwinnen, zodat we echt gelukkig kunnen worden.

Nu zijn er als methode om geestelijk vredig en gelukkig te worden veel verschillende soorten meditaties die qua moeilijkheidsgraad nogal uiteen kunnen lopen. Maar om te begrijpen hoe meditatie over het algemeen werkt, is het nodig te onderzoeken hoe het komt dat onze geest ongelukkig is of onrustig of onvredig. Het boeddhisme wijst ons op allerlei verstorende emoties in onze geest, die ons onrustig en ongelukkig maken wanneer ze zich manifesteren.

En zo is het zelfs mogelijk dat mensen die materieel gezien het een en ander ontberen toch vredig en gelukkig zijn.

De verstorende emoties die onze vrede en geluk verstoren, zoals begeerte en woede, hebben als bron onwetendheid. Anders gezegd, de verstorende emoties, zoals boosheid en ongecontroleerde begeerten, die onze geest kunnen verstoren, komen voort uit onwetendheid. Uit het niet weten of niet kennen van de ware aard van het bestaan. Nu weten we uit eigen ervaring dat we fouten maken als we omtrent iets onwetend zijn en dan toch actief worden. Stel je voor bijvoorbeeld dat iemand, die niet weet hoe je auto moet rijden, achter het stuur gaat zitten en flink gas geeft. Daar komen gegarandeerd problemen van. Iemand die nooit geleerd heeft om te fietsen en dan opeens op een fiets springt, zal waarschijnlijk een enkel of pols breken. Het is een algemeen feit: wanneer we ergens omtrent onwetend zijn en het dan toch proberen te doen, dan is de kans groot dat we daardoor in de problemen komen. Zo ook met het functioneren van onze geest. Nu is het begrip onwetendheid, omdat er zoveel dingen zijn die wij niet weten, een begrip dat op verschillende niveaus kan worden uitgelegd. Wanneer we heel diepzinnig gaan, dan zou het niet alleen voor de strekking van deze avond te ver voeren, maar dan zou u het waarschijnlijk ook niet meteen kunnen volgen, of u zou het niet geloven.

En omdat het onderwerp van vanavond niet onwetendheid is, maar meditatie, wil ik dus ook

niet te diep ingaan op onwetendheid. Wellicht komt dat in de toekomst nog eens ter sprake.

Een feit is dat onze geest vaak verstoord wordt door verstorende emoties, omdat we boos worden, ongecontroleerd achter bepaalde begeerten aanrennen of omdat we trots worden en onszelf beter voelen dan anderen of omdat we allerlei onnodige gedachten oproepen die ons onrustig maken. Al deze - wat we in het boeddhisme verstorende emoties noemen - komen voort uit onwetendheid. Daar bij wordt onwetendheid gezien als de wortel en worden verstorende emoties gezien als de stam en takken van de boom die in dit voorbeeld onze geest verstoord.

Laten we een voorbeeld van een verstorende emotie nemen en zien hoe die onze vredige geest verstoort. Nemen we als voorbeeld ongecontroleerde begeerte. Dit kan allerlei vormen aannemen, bij-voorbeeld de begeerte van een vrouw voor een man of andersom, begeerte naar bepaalde artikelen, begeerte naar consumptiegoederen, een begeerte naar een prachtig huis, enzovoort. Wanneer deze begeerte ons gaat beheersen, komt er een moment dat we eigenlijk nergens anders meer aan kunnen denken. Op dat moment zijn we in de grip van die begeerte. We zijn dan als een dronken persoon die niet meer weet wat hij doet of als een slaaf die een begeerte volgt. Die situatie maakt onze geest onrustig en dat maakt ons uitermate onvredig.
Dat hoeft allemaal niet spectaculair en groots te worden. Stel dat u vanavond wel aanwezig bent en probeert om de lezing te volgen, maar in gedachten bent u bij een vriendin in Amsterdam of Leeuwarden of waar dan ook en u zit constant aan die persoon te denken. Dan is het logisch dat uw geest dermate onrustig is dat u niet meer kunt volgen wat hier wordt gezegd.

Doorgaans zijn er momenten waarop we vredig zijn en onze aandacht kunnen richten, maar er zijn ook momenten waarop we door een bepaald sterk verlangen of door andere verstorende emoties zoals woede of irritatie, niet langer de baas zijn over onze eigen geest, maar in die emotie worden meegesleurd. De verstorende emotie woede is nog een duidelijker voorbeeld, want we weten dat iemand die van nature vredelievend is in staat kan zijn tot agressieve daden als hij echt boos wordt. Iemand die misschien nooit slaat of zelfs niet neigt tot slaan, kan als hij echt boos wordt buiten zinnen raken zo worden meegesleurd door de verstorende emotie woede dat hij wel iemand slaat.

De verstorende emoties, zoals boosheid en ongecontroleerde begeerten, die onze geest kunnen verstoren, komen voort uit onwetendheid. Uit het niet weten of niet kennen van de ware aard van het bestaan.

Of we nu een Boeddhabeeld, een Christusfiguur of een bloem nemen, we kijken er eerst goed naar met onze ogen en vervolgens, terwijl we onze ogen sluiten, roepen we een mentaal beeld op, waarop we ons concentreren en proberen het zo lang mogelijk vast te houden.

We weten uit eigen ervaring dat we niet blij zijn als we boos zijn. Bovendien maken we anderen ongelukkig.

Een volgende verstorende emotie die we ook allemaal kennen is trots. Niet zozeer op kwaliteiten die je ook hebt, maar verstorende trots die uit zelfoverschatting voort komt en die leidt tot een soort opgeblazen gevoel, waarbij we onszelf superieur achten aan anderen. Deze trots kan gebaseerd zijn op bepaalde kwaliteiten, op een mooi lichaam of op een bewegingstechniek die men beheerst. Als zo'n kwaliteit aanleiding is voor een opgeblazen gevoel, dan sluit ons dat uit voor een objectief en oprecht contact met andere mensen. We voelen ons dan zo boven iedereen verheven, dat we niet meer normaal kunnen communiceren.

Een volgende verstorende emotie die onze vredigheid en geluk verstoort zijn verstorende gedachten. Dat is wat we ook wel "malen" noemen, het voortdurend door gaan in bepaalde gedachten en die gedachtentrein niet meer stil kunnen zetten. Het doelloos malen noemen we in het Tibetaans "nam tok", wat neerkomt op onnodig denken. Bijvoorbeeld, je ergens onnodig zorgen over maken. Of allerlei verlangens koesteren, die toch niet haalbaar zijn. Heel veel mensen zijn intens door doelloze, onnodige gedachten verstoord.

Het is belangrijk te kijken wat precies onze concentratie verstoord.

Een ander voorbeeld voor zulke verstorende of onnodige gedachten zijn gedachten van achterdocht. Bijvoorbeeld wanneer we ergens twee mensen met elkaar zien spreken en dan denken dat het over ons gaat. We kunnen ons afvragen wat ze over ons vertellen, hoe we kunnen beïnvloeden wat ze zeggen, enzovoort. Dit soort nutteloze gedachten kunnen de geest dusdanig beheersen dat we daardoor niet alleen onrustig en onvredig, maar ook ongelukkig door worden.

We hebben nu geconstateerd dat er factoren zijn in onze geest die af en toe opkomen, zoals trots of woede en die onze geest dan ongelukkig en onvredig maken. Wat is nu meditatie?
Meditatie is het ontwikkelen van een tegenkracht tegen de verstorende emoties, zodat ze minder vaak, minder sterk, minder krachtig opkomen. Bijvoorbeeld mediteren waardoor onze ongecontroleerde begeerten afnemen of onze woede of trots afneemt. Naarmate de verstorende factoren in onze geest afnemen, verwerven we een stukje geluk.

In alle boeddhistische teksten wordt geadviseerd om regelmatig een soort evaluatie te doen van je eigen geest en daarin te onderzoeken welke verstorende emotie in je eigen individuele geval het meeste invloed heeft. Juist die verstorende emotie dien je het eerst aan te pakken. Voor de een is dat woede, voor de ander trots of begeerte. Ik denk dat de beste en daarmee ook de meest effectieve meditaties die meditaties zijn, waardoor onze verstorende emoties afnemen.

Boeddha Sakyamoenie

Tegenwoordig echter zijn de meditaties, die veel oppervlakkiger blijven maar die een soort ontsnapping bieden van de sleur en de stress van het dagelijks bestaan, razend populair. Dat is op zich niet zo verwonderlijk, want het is met een klein beetje oefening en een enkele concentratietechniek mogelijk om bijvoorbeeld aan de stress en de onrust die we de hele dag op het werk oplopen te ontsnappen. Met een concentratieoefening kunnen we onze gedachten trainen en onnodige gedachten stoppen. Dat is al met een beetje oefening te realiseren. Hoewel zo'n meditatie niet erg diepzinnig is en niet erg ver gaat, levert ze wel een onmiddellijke opluchting.

Nu hoeft het een het ander niet helemaal uit te sluiten. We kunnen best een meditatietechniek leren om dat stukje opluchting te krijgen omdat we graag ontsnappen aan de stress van het dagelijks leven, en tegelijkertijd in ons achterhoofd houden dat we ook moeten mediteren om onze verstorende emoties te overwinnen. Deze twee kunnen best samen gaan. U begrijpt dan in elk geval het antwoord op de eerste vraag in de titel van deze avond: meditatie, waarom? Om gelukkiger en vrediger te worden en uiteindelijk de verstorende emoties uit onze eigen geest te overwinnen zodat we echt gelukkig worden.

Hoe doen we dat mediteren dan? Er zijn vele soorten meditaties: loopmeditaties, waarbij we proberen bedachtzaam te zijn en ons van elke fase van de bewegingen die we maken bewust te worden. En er zijn meditaties waarbij we gaan zitten. Er zijn buiten de boeddhistische meditaties ook meditaties waarbij men probeert helemaal aan niets te denken en de geest totaal leeg te maken zonder een enkel object. Dat is

Peter Iseli

Jezus Christus

niet boeddhistisch, want in het boeddhisme nemen we juist wel een object. Ik denk dat meditaties op niets weinig opleveren. Ik doe deze meditaties zelf dan ook niet. Ik kan me echter goed voorstellen dat als je probeert aan niets te denken en alle gedachten buiten sluit dat wel een stukje rust geeft, daarmee ook de onnodige gedachten tot rust komen en er enige ontspanning gevonden wordt. Zelf noem ik deze ontspanning eerder een ontsnapping uit de realiteit dan een geestelijke ontwikkeling.

Stel dat je allemaal problemen hebt en je kan ze een tijdje buiten de aandacht sluiten, dan is het net alsof deze problemen er ook niet zijn. Dat is een leuke ontspanning tot het moment dat we uit de ontspanning ontwaken en ontdekken dat de problemen misschien nog wel groter zijn geworden. Ik kan me best voorstellen dat het even ontspanning biedt. Aan de andere kant weet ik zeker dat het niks oplost.

Als we, zoals in het boeddhisme gedaan wordt, onze onrustige geest zien als een aap die geen twee seconden stil kan blijven zitten, kunnen we een vergelijking maken met een aap die in een donkere kooi wordt opgesloten. In die donkere kist is hij even rustig. Maar zodra de kist open gaat springt hij er met twee keer zoveel enthousiasme uit. De aap is door die korte opsluiting in een donkere kist allerminst tam geworden. Een heel andere manier is het temmen van de aap door hem eerst met snoepjes die het aapje lekker vindt zo gunstig te stemmen dat hij aandacht krijgt voor de temmer, het baasje, zodat hij geleidelijk van binnen wat rustiger wordt. Als hij van binnen wat rustiger wordt, dan zal hij echt wat rustiger worden. Dit is te vergelijken met de boeddhistische manier van mediteren, waarbij we op een vriendelijke, doch dringende manier, onze eigen geest temmen.

Dit voorbeeld geeft al aan dat we in de boeddhistische meditaties, waarbij we geleidelijk en vriendelijk onze geest proberen te temmen, een bepaald object kiezen waarop we mediteren. We mediteren dus niet op niets, maar we mediteren altijd op iets. Er zijn veel verschillende objecten die in aanmerking komen, we hebben veel vrijheid in het kiezen van een object.
Het is erg belangrijk een object van meditatie uit te zoeken en dan langere tijd datzelfde object te gebruiken. Welk object mag men zelf weten. Zo zal een boeddhist al gauw een mentaal beeld van een Boeddha als object nemen of een mentaal beeld van een spirituele leraar. Maar het is ook goed mogelijk, met name voor Christenen, een mentaal beeld van Christus als object te nemen. Voor mensen die buiten alle religieuze tradities willen blijven is het goed mogelijk een bloem als object te nemen of een kaarsvlam.

In alle gevallen is meditatie een training van onze geest en niet van onze ogen. Daarom concentreren we ons op het mentaal beeld van een object en niet op het object zelf. Of we nu een Boeddhabeeld, een Christusfiguur of een bloem nemen, we kijken er eerst goed naar met onze ogen en vervolgens, terwijl we onze ogen sluiten, roepen we een mentaal beeld op waarop we ons concentreren. Terwijl we ons concentreren, proberen we het beeld zo lang mogelijk vast te houden, zonder aan iets anders te denken. Hoewel we ons ook kunnen concentreren op een bloem, denk ik dat het concentreren op een religieuze figuur toch heilzamer en effectiever is. Zo'n gezegende figuur heeft extra uitstraling. En behalve dat er dan een concentratie ontwikkeld wordt met de Christus- of Boeddhafiguur als object, wordt het ook gemakkelijker aan die Christus of Boeddha te denken. In tijden van geestelijke nood of tijdens het sterven kan dit uitkomst bieden. De meditatie heeft op die manier meerdere effecten tegelijkertijd. Maar nogmaals, mensen die zich niet verbonden voelen met een religieuze traditie kunnen ook hun geest ontwikkelen, die kunnen ook vrediger en gelukkiger worden en kiezen dan een neutraler meditatieobject.

Daarbij moet ik wel aantekenen dat mensen die geen religieuze traditie volgen niet veel verder komen dan het verwerven van wat tijdelijke vrede en geluk in hun geest. Terwijl mensen die wel een religieuze traditie volgen op een gegeven moment via dat tijdelijke geluk een uiteindelijk geluk zullen bereiken.

Wat iedereen zal ervaren wanneer we proberen een meditatieobject in de aandacht te houden, is dat het maar een paar seconden lang lukt. Binnen een paar seconden is er een andere gedachte voor in de plaats gekomen. Dat is dus heel normaal, want zo onrustig is onze geest. Maar met wat oefening zal onze geest erin slagen dat mentale

beeld, het meditatieobject, wel enige minuten onverstoord in de aandacht te houden. Of we nu Christen of Boeddhist zijn, wanneer we erin slagen het mentale beeld van de Christus of de Boeddha vijf minuten in de aandacht te houden zonder ergens anders aan te denken, dan zijn we al een heel eind.

Hoe komt het dan dat het zo moeilijk is om onze aandacht langer dan een paar seconden, of in het gunstigste geval enkele minuten, op een object gericht te houden? Dat komt, omdat de verstorende onnodige gedachten tot rust. Heel belangrijk voor dit soort concentratie-oefeningen is de manier waarop we zitten. In heel Azië mediteren mensen op de grond, niet op een stoel, met de rug gestrekt. De reden daarvoor is dat het voor meditatie belangrijk is dat onze ruggengraad, onze wervelkolom, verticaal rechtop is. Dat komt de helderheid van onze geest ten goede. Op een stoel is het moeilijker rechtop te zitten, hoewel het na enige oefening wel kan. We zijn in het Westen gewend om te hangen. Dat is best wel lekker en ontspannend, maar het komt de

Doordat we onze geest meer onder controle krijgen, kunnen we ook onze problemen in onze geest beter overwinnen.

emoties, waar we het in het begin over hadden staan te dringen om aandacht. Of er komen verlangens op, of er komen irritaties op, of er komen gedachten van trots op, al die gedachten waar we inmiddels gewend aan zijn geraakt, komen steeds weer op. Met een beetje oplettendheid is het niet zo moeilijk te achterhalen waardoor onze concentratie verstoord wordt. Komt dit door een bepaald verlangen? Komt het door irritaties? Het is belangrijk te kijken wat precies onze concentratie verstoort.

Wanneer we bijvoorbeeld kunnen vaststellen dat ons gebrek aan concentratie voort komt uit allerlei onnodige gedachten, uit een soort onbeheersbare gedachtentrein, dan is de methode om deze gedachten te pacificeren een tijdje op de ademhaling te letten. Dat wil zeggen te letten op hoe de ademhaling van binnen naar buiten stroomt en weer terug, zonder de ademhaling te veranderen. Eventueel kun je de ademhaling tellen om je gemakkelijker te kunnen concentreren. Het concentreren op de ademhaling pacificeert de onnodige gedachten, het brengt de helderheid niet ten goede. Wellicht vraagt u zich af wat de geest te maken heeft met de ruggengraad. Welnu, in en langs de wervelkolom lopen de voornaamste meridianen, de subtiele energiekanalen die de aanvoer leveren van energie naar onze geest. Wanneer de kanalen gestrekt zijn kan de energie gemakkelijker stromen en dat komt de helderheid van geest ten goede. Vergelijkt u dat maar met een waterleiding. Als een waterleiding recht is kan het water vrij stromen, zijn er allerlei bochten of is de leiding afgeknepen, dan wordt de stroom van het water belemmerd. Wanneer wij in een stoel hangen wordt de doorvoer van die energie belemmerd. We kunnen ervaren hoe dit werkt als we een probleem moeten oplossen waarvoor we veel moeten nadenken. Op een examen kunnen we bijvoorbeeld ervaren dat ons hoofd warm loopt. Dan krijgen we het er warm van, dat is te meten, omdat ons hoofd extra werk moet leveren. De werking van onze geest is afhankelijk van de subtiele energie in onze kanalen en het functioneren onze hersenen. Naarmate de energie beter stroomt en de hersenen beter werken wordt onze geest helderder, dus zitten we tijdens de meditatie zoveel mogelijk rechtop.

We houden het hoofd ietwat neergebogen en de ogen half open. Met de ogen wijd open zijn we snel afgeleid, met de ogen geheel gesloten vallen we snel in slaap. In het algemeen wordt in het boeddhisme geadviseerd om de ogen een klein beetje open te houden. Als we eenmaal zijn gewend met gesloten ogen te mediteren, is het lastig later met de ogen open te mediteren. Bovendien is de associatie met slaap sterk.

Met een goede zithouding gaan we de ademhaling tellen om ons beter te concentreren. Er zijn verschillende oefeningen om de aandacht op de ademhaling te vestigen. We kunnen de ademhaling volgen bij het naar buiten en binnen stromen en dan tellen. We kunnen ook in rondjes denken, dat verhoogt de aandacht nog meer. Bijvoorbeeld inademen via het linkerneusgat en uitademen via het rechterneusgat. Dat zeven keer. Dan vice versa. Zeven keer rechts in, links uit. Dan zeven keer door beide neusgaten in en uit. Het gaat er niet om dat we echt zo ademen, maar we stellen ons voor dat we zo ademen om de aandacht op de ademhaling te vestigen. Door op deze manier drie keer in rondjes van elk zeven keer, dus 21 keer te ademen, zullen we erin slagen de aandacht op de ademhaling vast te houden en daarmee worden de onnodige gedachten gepacificeerd. De gedachten houden door deze concentratie-meditatie op. Vooral mensen die erg onrustig zijn en door hun onrustige gedachten niet happy zijn, zullen ervaren dat deze eenvoudige meditatie al vrij snel effect heeft.
Dit is tot zover een concentratieoefening, waarbij we onnodige gedachten tijdelijk kunnen loslaten. Er wordt geadviseerd deze

meditatie te doen in een schone ruimte. So wie so heeft een opgeruimd huis een opgeruimd effect in onze geest. Vreemd maar waar. Mochten we door tijdgebrek of omdat we het nut niet inzien ons huis niet opruimen, dan wordt ons geadviseerd naar een park te gaan om deze meditatie te doen.

Nadat we na 21 of meerdere keren tellen van de ademhaling erin geslaagd zijn onze geest tot rust te brengen, concentreren we ons op het van tevoren uitgekozen concentratieobject. We roepen het mentale beeld in onze herinnering op en proberen het zolang mogelijk vast te houden. Je kunt daartoe bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen: "Nu even nergens anders aan denken. Alle die andere dingen zie ik straks wel weer".

Als we ons concentreren op een mentaal beeld van een Boeddha- of Christusfiguur zullen we zien dat het niet meteen helder wordt. We zouden het natuurlijk graag helder hebben, maar dat lukt niet. Op dit punt is de instructie om het niet helderder te willen maken dan het is. Gaan we al onze energie besteden aan het helder maken van het mentale beeld, dan zijn we weer afgeleid en niet echt aan het concentreren. Onze geest is nu eenmaal nog niet erg helder en dat moeten we accepteren. Dus we moeten het mentale beeld voorlopig vasthouden zoals het zich aandient. Wanneer we met onze ogen naar een Boeddhafiguur of een Christusbeeld kijken dan zien we elk detail. Dan is het erg echt. Wanneer we het ons mentaal voorstellen, dan "zien" we wellicht de ogen niet of de gewaden zijn niet zo mooi geplooid. Er ontbreekt nog van alles aan dat mentale beeld. Sommige mensen zijn dan geneigd te gaan vechten om het mentale beeld net zo helder te krijgen als het visuele beeld dat je ziet wanneer je ernaar kijkt. Dat lukt niet en het forceren is verspilling van energie. Het is bovendien meer afleiding dan concentratie. Als er een gewenning ontstaat om het gevecht om helderheid steeds weer te willen voeren, dan leren we iets heel kwalijks aan wat moeilijk is weer af te leren.

Uiteindelijk leiden deze meditatie oefeningen tot éénpuntige concentratie. Deze éénpuntige concentratie kenmerkt zich door het volledig ter beschikking hebben van ons lichaam en volledig de beschikking hebben over onze geest, terwijl lichamelijk en geestelijk extase wordt ervaren.

Mensen die niet in dit leven of vorige levens gewend waren te mediteren zullen er in dit leven, meer moeite mee hebben. Daarom wordt geadviseerd in het begin steeds kort te mediteren. Vijf minuten of hoogstens tien minuten. Zorg ervoor dat de kwaliteit van de meditatie goed is. Dat is veel beter dan lang mediteren met een slechte kwaliteit van meditatie. Het is beter een aantal korte meditaties te doen dan een enkele lange.

Wanneer je zo'n concentratiemeditatie voor langere tijd doet, zul je ontdekken dat je het mentale beeld op een gegeven moment zelfs tien of vijftien minuten kunt vasthouden zonder ook maar ergens anders aan te denken. Wanneer we dat kunnen wordt het tijd om het mentale beeld helderder te maken. Dat zal zonder veel moeite gaan, omdat de geest helderder is geworden. Dan komen de ogen wel te voorschijn en de plooien in de gewaden worden dan wel erg helder in ons mentale beeld. Dit is in het kort een volledige instructie in een boeddhistische meditatietechniek.

Het helpt ons de capaciteit van onze eigen geest samen te voegen tot een zeer gerichte capaciteit.

Wat is daar dan het nut van? Het nut van deze concentratieoefening is dat we meer controle krijgen over onze geest. Waren we in het begin nog als de aap die met veel kracht en enthousiasme uit zijn doosje springt, op een gegeven moment zijn we als een getemde persoon. Dat wil zeggen dat we onze aandacht kunnen richten op wat we maar willen en we kunnen de aandacht daarop gericht houden. Dat heeft onmiddellijke voordelen voor onze studie, werk en natuurlijk voor het spirituele pad. Doordat we onze geest meer onder controle krijgen, kunnen we ook onze problemen in onze geest steeds beter overwinnen. We kunnen onze onrust steeds beter te lijf, we kunnen onze loomheid steeds gemakkelijker overwinnen, we krijgen onze geest steeds helderder ook wanneer we moe zijn en we kunnen de capaciteit van onze geest compleet aanwenden waar we ook maar willen.

Uiteindelijk leiden deze meditatieoefeningen tot éénpuntige concentratie. Deze éénpuntige concentratie kenmerkt zich door het volledig ter beschikking hebben van ons lichaam en volledig de beschikking hebben over onze geest, terwijl lichamelijk en geestelijk extase wordt ervaren. De situatie is nu nog zo dat het lichaam na een uurtje zitten al ongemakkelijk begint te worden en we de neiging krijgen om op te staan. Door

éénpuntige concentratie ervaren we fysieke extase, en ervaren we ons lichaam als licht, als een afwezigheid van zwaartekracht. Het lichaam is zo soepel en behaaglijk, dat we weken, maanden, jaren zouden kunnen blijven zitten zonder dat het ons enig lichamelijk ongemak oplevert. Het is op zich heel bijzonder en waarschijnlijk moeilijk voor te stellen dat een complete controle over je eigen geest leidt tot een gevoel van extase en dat het gevoel van mentale extase leidt tot fysieke extase. Het is het volledig kunnen gebruiken van je lichaam zoals je dat wilt zonder dat moeheid optreedt of ongemak wordt gevoeld.

Binnen de boeddhistische traditie leidt het mediteren uiteindelijk tot bevrijding en boeddhaschap, een staat van voortdurend geluk.

Los van dit soort bonussen die bij éénpuntige concentratie ontstaan, geeft de capaciteit de eigen geest naar believen te gebruiken ons de mogelijkheid om alle verschillende fasen van het boeddhistische pad versneld te doorlopen. Door het vermogen geconcentreerd te blijven kunnen we immers de aandacht richten en gericht houden. Daardoor kunnen we alles wat we ondernemen tot een goed einde brengen. Het hele boeddhistische pad is met de capaciteit van concentratie redelijk snel te doorlopen. En ik denk dat dit het allergrootste voordeel is van meditatie. Het helpt ons de capaciteit van onze eigen geest samen te voegen tot een zeer gerichte capaciteit. Gewoonlijk is alles wat we ondernemen moeizaam en traag, omdat onze aandacht diffuus is. De capaciteit van ons bewustzijn is verspreid. We denken ergens anders aan en er gebeurt onmiddellijk al weer wat anders. We zijn doorgaans niet erg gericht bezig. Vergelijk het maar met het diffuse licht van een gloeilampje tegenover de capaciteit van een lazerstraal. Of vergelijk het met het water van een beekje dat rustig voortkabbelt en weinig kracht heeft, dat samengevoegd in een stuwmeer zoveel kracht kan leveren, dat het energiecentrales kan draaien.

Tot op zekere hoogte kent u dit fenomeen uit eigen ervaring. U heeft allemaal op school gezeten en gestudeerd. Wanneer u aan het studeren bent en tegelijkertijd iedereen voorbij ziet gaan, dus alles om u heen in de gaten houdt, wordt de stof maar gedeeltelijk opgenomen en slecht onthouden.

Dit is dan een heel algemene inleiding op de boeddhistische meditatie. We begrijpen het doel, de manier waarop concentratie-meditaties gedaan kunnen worden en het tijdelijke en uiteindelijke resultaat ervan.

Vraag:.
Wat hebben hindoeïsme en boeddhisme met elkaar te maken?

Geshela:
Het grootste verschil is dat het boeddhisme is onderwezen door de boeddha Sakyamoenie en het hindoeïsme niet. In het boeddhisme streven we naar bevrijding en boeddhaschap. Er zijn in het kader van de manier waarop naar bevrijding en boeddhaschap gestreefd wordt talrijke verschilpunten aan te tonen. Er zijn ook overeenkomsten. Bijvoorbeeld in termen van meditatietechnieken doen ook Hindoes veel aan concentratie-meditatie. Dus hoewel ik de meditatie vanavond vanuit de boeddhistische traditie heb uitgelegd, doen de Hindoes ook concentratie-meditaties. Ook zij proberen de verstorende emoties te overwinnen om zo vrediger en gelukkiger te worden. Ook zij mediteren op een religieus figuur.

Het grootste verschil is dat alle Hindoes geloven in een schepper God en dat in het boeddhisme de schepping verklaard wordt uit het karma.

Vraag:
Worden met meditatie doelen beoogd of is de meditatie zelf het doel?

Geshela:
Het ligt eraan hoe je meditatie gebruikt. Als meditatie gebruikt wordt als ontspanningsoefening, dan is de ontspanning het doel en kom je er ook niet veel verder mee. Als je het mediteren integreert in een spiritueel pad, kom je er wel verder mee. Binnen de boeddhistische traditie leidt het mediteren uiteindelijk tot bevrijding en boeddhaschap. Bevrijding en boeddhaschap is het doel en het mediteren is de weg. Dat is ook het voordeel van het gebruiken van meditatie binnen een veilige en beproefde traditie als het boeddhisme. Niet dat we het boeddhisme aan de man proberen te brengen, maar via het boeddhisme kan onze geest zodanig transformeren dat we bevrijding van de kringloop van gebrekkige wedergeboorten bereiken en zelfs voor het welzijn van anderen boeddha worden. Bevrijding en ook boeddhaschap zijn een staat van voortdurend geluk.

Transcript van de lezing door Simon de Boer.
Vertaling: Hans van den Bogaert.

OPEN DAG MAITREYA EMST DRUK BEZOCHT

29 augustus was voor Emst een feestdag vanwege het honderd jarig kroningsfeest van Koningin Wilhelmina en het tachtig jarig bestaan van het dorp Emst. Overal hingen de oranje vlaggen uit en was aan versieringen gewerkt. Temidden van de feestelijkheden hield het Maitreya Instituut Emst een open dag, waarop vooral veel buurtbewoners een kijkje kwamen nemen. De wethouder Dhr. Wubben, die het draaien van het gebedswiel formeel in beweging zette, was dan ook blij verrast tussen de honderden aanwezigen vele voor hem bekende gezichten te zien.
Hieronder een verslag van de open dag door Koosje van der Kolk, die samen met Jan Paul Kool het leeuwendeel van de organisatie op zich nam.

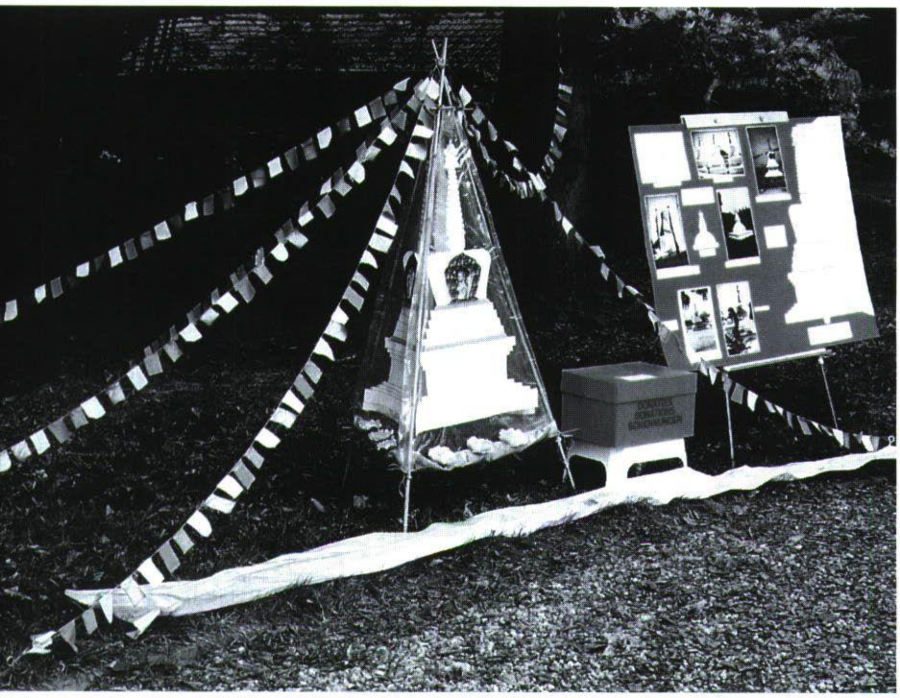
Donderdagmorgen voor de open dag, toen onze vaste kantoormedewerkster Etta naar het Maitreya Instituut fietste, zag ze een dubbele regenboog. Later op de dag riep Alex, die veel werk heeft verzet voor het maniwiel, Dicky, die alles had schoongemaakt en ingericht voor de open dag naar buiten. "Kijk, een regenboog, die precies eindigt op de punt van het gebedswiel!" In boeddhistische ogen goede voortekenen, die het succes van de dag inluidden.
Hoewel het de hele week geregend had, hield het weer zich op zaterdag droog en 's middags, tijdens het optreden van Tibetaanse zang en dans, brak er zowaar een voorzichtig zonnetje door dat het gezicht van de Tibetaanse zangeres Namgyal Lhamo verlichtte en van een extra staling voorzag.

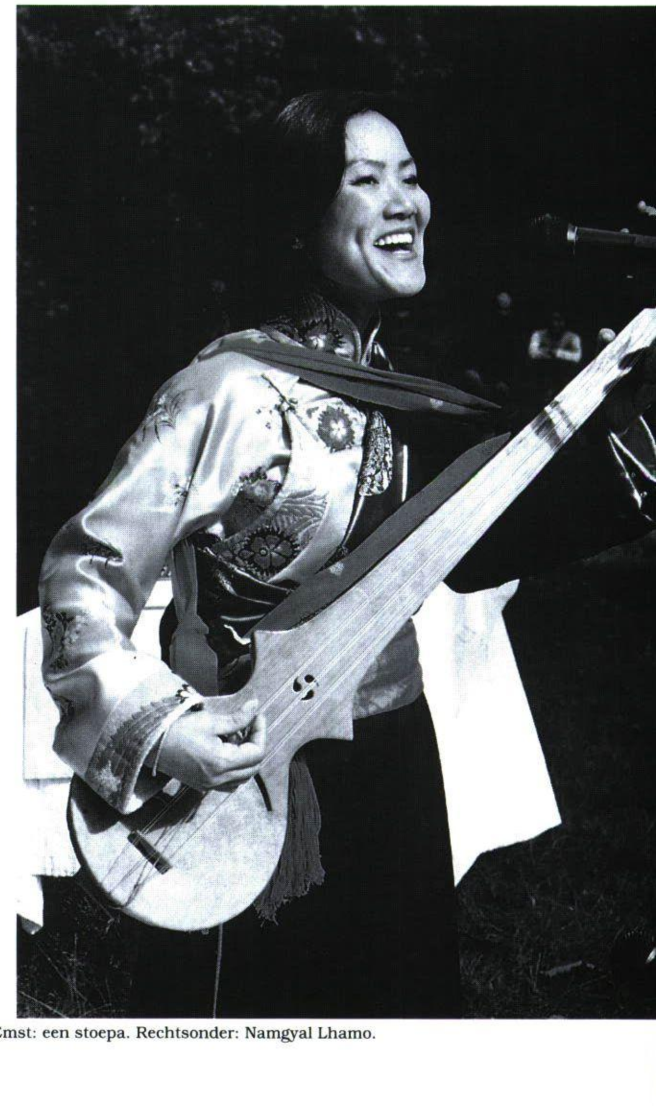
De director/voorzitter van het Maitreya Instituut, Sander Tideman, hield een toespraak, waarin hij het tweeledig doel van de dag aanduidde als een open huis om het Maitreya Instituut meer bekendheid te geven en het officieel in beweging zetten van het maniwiel. Sander verwelkomde Geshe Konchog Lhundup, onze eerste vaste leraar, die bereid was gevonden het maniwiel in te zegenen. Geshe Sonam Gyaltsen, de tweede vaste leraar was naar een Gesheconferentie in Londen, maar hij was volop aanwezig in onze gedachten en in de toespraak van Geshe Konchog Lhundup. We waren zeer verheugd, dat onze eerste resident Geshe, die in het Maitreya Instituut zeven jaar les heeft gegeven, bij dit evenement aanwezig kon zijn. Toen het wiel tijdens het Paas-weekend gereed kwam, viel dat samen met het cursusweekend over reïncarnatie dat hij op het Maitreya Instituut Emst gaf.
Geshe Konchog Lhundup sprak over beweging. Alles beweegt in de kosmos en door het mani-wiel te draaien, vanwege de aanwezigheid van de miljarden mani-mantra's, wordt er een positieve "draai" aan het bewegen gegeven. Na zijn toespraak zegende hij het wiel officieel in, waarbij de persfotografen in actie kwamen.
Vervolgens sprak wethouder W.S.M. Wubben, die namens de gemeente Epe het Maitreya Instituut feliciteerde met de aanwezigheid van het eerste gebedswiel in Nederland van deze grootte. Hij zag veel bekenden onder de honderden aanwezigen die het in beweging zetten van het mani-wiel bijwoonden. Zelf had hij geconstateerd dat er meer interesse ontstaat in spirituele ontwikkeling in het algemeen en hij toonde zich verheugd dat in zijn gemeente het Maitreya Instituut daaraan een bijdrage levert. De heer Wubben gaf het wiel de eerste officiële draai, waarna de aanwezigen werden uitgenodigd zijn voorbeeld te volgen.

Toen was het tijd voor een portie van de meer dan duizend momo's die Herman en Tenzinma in drie dagen hadden gemaakt. De momo's waren zo in trek dat ze halverwege de dag al op waren. Het speet Herman dat hij er geen 2000 had gemaakt.

Binnen en buiten was veel te zien. Om het wiel heen stonden fleurige marktkramen met informatie over de Stoepa, het nieuwe project wat met deze dag een aanvang heeft gekregen en de bos- en tuin werkzaamheden. Er was een stand van de Stichting Dolma, de SHAT, ROKPA en de Tibet Support Groep Nederland. De vertegenwoordigers van de stichtingen Dolma, S.H.A.T., Rokpa en de Tibet Support groep die zich inzetten voor het welzijn van de Tibetanen binnen en buiten Tibet mochten zich verheugen op een grote belangstelling en vonden vele nieuwe sponsors.
Verder werd de winkel en Etta's stand met magazines en muziek- en meditatietapes druk bezocht. Hier was ook de informatie te vinden over het nieuwe Maitreya Amsterdam, wat in oktober haar deuren opent. Albert van der Stolpe willen we nog speciaal bedanken, die plotseling kwam opdagen en de hele dag tweede hands goederen verkocht, waarvan de opbrengst naar de bouw van de stoepa in Emst gaat.

In het cursusgebouw was een aantal kamers ingericht met een deel van het gebeuren in het Maitreya Instituut. Zo was er een kamer met de geschiedenis in foto's; een kamer waar men getuige kon zijn van het draaien van mantra-rolletjes en het vullen van beelden (Amrit, Johan en Lies, bedankt); een kamer met de politieke situatie in Tibet en een kamer waar video's werden getoond. In een wat grotere kamer werd de video vertoond over de Tibetaanse geneeskunde met de aankondiging dat in november van dit jaar een tweede kliniek Tibetaanse genees-





Linksboven: Wethouder Wubben, Geshe Konchog Lhundup en Sander Tideman. Midden: Nieuw project in Emst: een stoepa. Rechtsonder: Namgyal Lhamo.

Jan Paul Kool

Van links naar rechts: het mani-wiel, Namgyal Lhamo met leden van de TIPA en de rommelmarkt.

kunde van start zal gaan in de villa van het Maitreya Instituut.

Op de gang was een verkoop expositie te zien van thangka's gemaakt door Tibetanen. De rest van de gang, de hal en de eetzaal waren gevuld met de thangka's die onder de inspirerende leiding van Andy Weber, de Westerse thangka schilder in de loop der jaren zijn gemaakt. Het commentaar van Andy zelf: "Al meer dan tien jaar kom ik naar het Maitreya Instituut om de heilige kunst van Tibet te onderwijzen en door te geven. De tentoonstelling op zich en de schoonheid en kracht van deze schilderingen tonen dat deze overdracht heeft plaatsgevonden en nog plaats vindt. Elke afbeelding is niet louter een kopie van een 'dode' iconografie, maar een innerlijke realisatie en een individuele ervaring van de Dharma."
De schoonheid van deze tentoonstelling sprak voor zichzelf. Een prachtig en gelijkend beeld van de Dalai Lama, gemaakt door Marian Sanders bekroonde deze tentoonstelling en in zijn innige bescheidenheid en tevredenheid gaf hij zijn zegening aan deze dag.
Marie Louise, die de tentoonstelling professioneel inrichtte willen we ook hartelijk danken.

Zodra sommige namen genoemd worden, worden andere namen vergeten. Via deze weg willen we - vanuit de grond van ons hart - iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan de in alle opzichten geslaagde open dag.

Ook degenen die zich inspanden om deze dag voor te bereiden en tot een succes te maken een woord van dank. Met name willen we noemen Jan Paul, Etta, Frederique, Ivy, Vera, Joke, Edith, Greetje, Janny, Nico. Dicky, zo vaak hebben we te horen gekregen dat het er allemaal zo schoon uit zag en we weten dat dat dank zij jouw inspanning en enthousiaste kracht tot stand is gekomen.
We danken al degenen die jarenlang hebben gewerkt aan de totstandkoming van het mani-wiel met name te noemen. Geshe Sonam Gyaltsen, Margot, Tom, Inge, Jan, Alex, Koos, Mark, Frank, Hans, Victor, Michel en Herman.

Het wiel was niet mogelijk geworden zonder de vele sponsors, waarvan we met name willen noemen de moeder van Maria, mevrouw van der Mey en mijnheer van der Meer. We zijn ervan overtuigd dat de bijdrage die zij schonken zelfs na hun dood nog doorwerkt. Iedere keer als het maniwiel gedraaid wordt, zal hun positieve energie toenemen.

In de meditatie ruimte werd om het half uur een uitleg of een meditatie gegeven door Tineke de Leeuw den Bouter en Sander Tideman. De toenemende belangstelling voor het boeddhisme uitte zich in de uitpuilende gompa,. de belangstellenden pasten er nog maar nauwelijks in. Het was ontroerend om te zien dat een grote groep buurtbewoners, helemaal onbekend met het boeddhisme zich enthousiast overgaven aan het reciteren van de mantra OM MANI PADME HUM.

De Tibetaanse zang en dans in de middag bekroonden de dag. In prachtige, zelf ontworpen en gemaakte gewaden traden de zangeres Namgyal Lhamo en de twee dansers en zangers Tsering Dorje en Tobden Gyamtso op. We willen hier een aanbeveling maken voor de toekomst. Heeft u ooit eens de gelegenheid deze groep uit te nodigen of te zien optreden, mis die kans niet. (Gang Chenpa, ex-Tipaleden: tel. 030 - 2511948). Wat we zagen was uniek en van een bovenaardse schoonheid. De 250 aanwezigen hebben werkelijk genoten.
Al met al een geslaagde dag, geweldig goed voor de naam van het Instituut. Mogen we hopen dat dit de voortzetting is naar het volwassen worden van het Maitreya Instituut: in het jaar 2000 wordt het Maitreya Instituut 21 jaar. We hebben steeds meer hoop dat onze Geshe Sonam Gyaltsen ons ook in de toekomst zal blijven begeleiden en onderwijzen, namens Lama Thubten Yeshe (nu Lama Ösel Rinpochee) en Lama Thubten Zopa Rinpochee. We mogen hopen dat op dat moment de bouw van de Stoepa al een heel eind is gevorderd. Dat de belangstellenden dan nog in de meditatieruimte passen, dat er genoeg kamers en woonruimtes zijn voor de studenten en bewoners. Dat er geld en toestemming mag komen om de benodigde ruimtes bij te bouwen. Dat er genoeg medewerkers zijn om al het werk, wat een toenemende belangstelling met zich meebrengt, te kunnen dragen. Dat er een harmonieuze samenwerking zal zijn tussen de verschillende onderdelen van het Maitreya Instituut, het stadscentrum in Amsterdam, de studiegroep in Groningen en wie weet waar elders in het land. Dat de activiteiten op het gebied van stervensbegeleiding in Amsterdam en de advisering met betrekking tot de rituelen rondom het sterven van boeddhisten, die is opgestart tijdens de Lam Rim zomercursus vorm zullen hebben gekregen (zie volgende nummer Maitreya Magazine).
Mogen de Boeddha's ons zegenen, opdat we de inspiratie en het enthousiasme behouden om vol liefde en vreugde het werk te dragen voor het welzijn en geluk van al wat leeft.
Mogen de leraren, die als de ambassadeurs van de Boeddha zijn ons blijven begeleiden, mogen ze lang leven en mogen al hun wensen in vervulling gaan.
Mag er vrede komen in Tibet.

Door: Koosje van der Kolk.

TIBETNIEUWS

EEN VRIJ TIBET IS IN HET BELANG VAN CHINA

door Robert A.F. Thurman

President Clinton verdient lof voor het bespreekbaar maken van de kwestie Tibet tijdens zijn bezoek aan China. Vooral de observatie van de president dat hij de Dalai Lama vertrouwt en dat Jang Zemin en de Dalai Lama elkaar zouden mogen geeft hoop.

De oplossing van het vraagstuk is het voorstel van de Dalai Lama: werkelijke autonomie voor Tibet onder Chinees gezag. Voor China kan zo'n realistische en verlichte politiek aantrekkelijk zijn. Het zou de oplossing van andere problemen dichterbij brengen, zoals de vreedzame hereniging met Taiwan en stabilisatie van de betrekkingen met buurlanden. Maar het allerbelangrijkste is dat Beijing hiermee het vertrouwen en respect van de wereld wint.

CHINA BENADEELT ZICHZELF.

De grootste denkfout die Chinese leiders maken is dat China onmogelijk zijn Tibetbeleid zou kunnen wijzigen, omdat 1) China Tibet nodig heeft als militair schild, 2) China Tibet's grondstoffen nodig heeft voor haar economie en 3) geen gezichtsverlies kan leiden door toe te geven dat er fouten zijn gemaakt.
De militaire bezetting van Tibet en het in stand houden van 3000 kilometer bewaakte grenzen met Birma, India, Bhutan en Nepal maakt China juist minder veilig. Het verpest haar relaties met de omgeving en verhoogt het defensiebudget. De demilitarisering van Tibet zou geld vrijmaken om de economie en het leger te moderniseren.
Andere landen met kolonies hebben geleerd dat het goedkoper is om de lokale bevolking zelfbestuur te geven, zodat ze haar eigen problemen kan oplossen en gedwongen wordt zelf een economie op poten te zetten. Als de Tibetanen hun eigen ontwikkeling ter hand nemen, met Chinese bedrijven als partner, kan Chinees kapitaal besteed worden in provincies waar de werkloosheid hoog is. Bovendien zou Tibet een kleurrijke, toeristische bestemming worden, waar ook Chinese investeerders van kunnen profiteren.
China zal geen gezichtsverlies lijden. Integendeel, China zou eindelijk haar imago van een agressieve supermacht kwijtraken.
Geweld zal uitblijven, omdat de Dalai Lama geweldloosheid predikt en dat zal blijven doen in een autonoom Tibet.

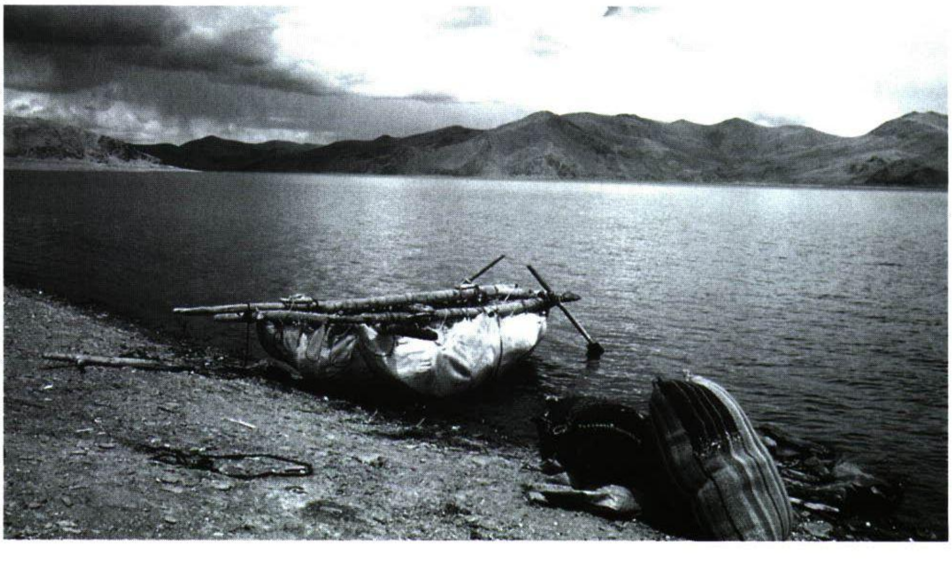
NAAR EEN NIEUWE VISIE.

De formule van "een land, twee systemen" (Hong Kong) zou geschikt zijn voor Tibet. Ook Taiwan zou hierdoor haar vijandige houding ten opzichte van het Chinese vasteland kunnen herzien. Jang Zemin zou de geschiedenis ingaan als een visionair staatsman.
President Clinton kan zich aanbieden als intermediair tussen de Chinese president en de Dalai Lama. Misschien zou hij de twee eerste kunnen uitnodigen voor informele gesprekken in een ontspannen atmosfeer.

Ik ken de Dalai Lama nu bijna 40 jaar. Hij is een zeer integer man, die het beste vertegenwoordigt van de Tibetaanse beschaving. Ik twijfel er niet aan, dat hij en Jang Zemin met elkaar op kunnen schieten. Ze zouden intelligent mededogen en pragmatische creativiteit samen brengen en een win-win-situatie kunnen creëren.
Jang Zemin zal verbaasd zijn, als hij begrijpt dat Tibet geen primitieve feodale staat was, maar een spirituele cultuur. De grootste schatten in de Tibetaanse cultuur zijn niet de restanten van een verloren beschaving, maar de geesteswetenschap, die voor weerzijds begrip pleit en vrede voorstaat. Daarom roep ik Jang Zemin op om het advies van president Clinton op te volgen en de Dalai Lama te ontmoeten om het probleem van Tibet op te lossen, zodat de komende generaties in Azië op stabiliteit, vrede en harmonie kunnen rekenen.

(Thurman is professor Indo-Tibetaanse studies aan de Columbia University in de Verenigde Staten).

Uit de Tibet Support Groep Nederland Nieuwsbrief van juli 1998. Tibet Support Groep Nederland, tel: 020-623 76 99.



ARYA TARA

Hoewel alle tantrische boeddhavormen in feite boeddha's zijn, met dezelfde kwaliteiten van liefde, wijsheid en vaardige methoden, heeft iedere boeddhavorm een eigen specialiteit. Dit staat in relatie tot het soort van beloften en verbintenissen die ze in de periode voor ze de verlichting bereikten, hebben gemaakt.

Zo is Tara gespecialiseerd in de verlichte activiteit. Ze is de Koningin van de Actie- of Karma-familie. Ze komt regelmatig voor in mandala's met haar consort Amogasiddhi, de Heer van de Actie-familie, die net als zij groen van kleur is. Haar specialiteit is het razendsnel in actie komen om degenen die wanhopig zijn te hulp te schieten. Als een situatie zo urgent is dat men niet eens tijd heeft om de mantra van Tara - OM TARE TUTTARE TURE SOHA - te zeggen, is OM TAM SOHA - afdoende. Het alleen al aan haar denken, zal haar doen verschijnen.
Eén van de meest bekende en populaire vormen van Tara is de Groene Tara met de éénentwintig emanatievormen, waarvan elk een speciale functie heeft. Maar er zijn talloze andere vormen van Tara, die elk een verschillend doel dienen. Ze is zeker niet altijd groen, met twee armen en in een vreedzaam aspect. Ze kan zich, afhankelijk van het doel, ook manifesteren in meer toornige vormen, met meer armen en in verschillende kleuren.
Haar meest bekende gespecialiseerde vorm is de Witte Tara, die wordt beoefend ten behoeve van het verlengen van de levensduur. (Uit: In Praise of Tara, Martin Willson). De Witte Tara heeft een duizelingwekkend stralend lichtlichaam en straalt wit licht uit.

De Tibetaanse naam voor Tara is 'Dolma' (sgrol.ma), en betekent "Bevrijdster". Tara bevrijdt ons uit het cyclische bestaan, de kringloop van gebrekkige wedergeboorten, waarin alle gewone wezens leven na leven rondcirkelen. Uiteindelijk helpt ze ons het hoogste niveau van geestelijke evolutie, het boeddhaschap, te bereiken. En tijdelijk helpt ze ons kwaliteiten te ontwikkelen die nodig zijn op weg naar het boeddhaschap, zoals gezond zijn en lang leven.

Tara bevrijdt ons niet alleen van uiterlijke angsten zoals lichamelijke ziekte, maar ook van de innerlijke angsten die ontstaan zijn door onwetendheid, haat en gehechtheid. Ze bevrijdt ons van de acht innerlijke angsten; de voornaamste verstorende emoties die de helderheid van onze geest vertroebelen. Deze acht angsten worden voorgesteld met een bepaald symbool. Zo wordt trots voorgesteld als een leeuw. Onwetendheid als een wilde olifant. Haat als vuur. Jaloezie als een slang. Verkeerde zienswijzen als een dief. Gierigheid als boeien. Gehechtheid als water. Twijfel als een geest. (Zijne Heiligheid de Eerste Dalai Lama, Gyälwa Gendun Drub, in zijn lofzang aan Tara: "Een Kruinsieraad voor de Wijzen").

"De voornaamste tegenkracht tegen al deze verstorende emoties is het inzicht in de uiteindelijke manier van bestaan van alle verschijnselen. Tara is onscheidbaar van dit ware inzicht." (Dagpo Rinpochee). De Witte Tara is ook de belichaming van het grote mededogen. Er wordt immers gezegd, dat ze is geboren uit een traan uit het rechteroog van Avalokiteshvara, de Boeddha van Mededogen. Het Sanskriet woord "Tara" komt van de wortel "Tar", wat "oversteken" betekent. Dat wil zeggen de grote oceaan van het cyclische bestaan oversteken. Het Tibetaanse woord voor Tara is "Dolma" hetgeen bevrijding van het cyclische bestaan betekent. Aldus is Tara de belichaming van perfecte zuiverheid en transcendente wijsheid.

De Witte Tara heeft zeven ogen: twee ogen in haar gezicht, een derde oog in haar voorhoofd en een oog in beide handpalmen en beide voetzolen. Ze beschermt tegen het ervaren van schade en schenkt een lang leven. (Uit een artikel van Douglas Henderson).

Alle manifestaties zijn manifestaties van Tara, die in vele vormen verschijnt. De Witte Tara is met name voor lang leven. (Geshe Jampa Thegchog)

TARA, EEN VERHAAL

Extract uit een les van Geshe Konchog Lhundup, vertaald door Hans van den Bogaert. (Uit de aantekeningen van Koosje)

In een van de levens voordat Arya Tara de volmaakte verlichting bereikte, was ze geboren als dochter van Koning Krikri, de Koning van Magadha, een koninkrijk in het huidige India. Ze werd daarom de Prinses van Magadha genoemd.

Koning Krikri, die geen boeddhist was, had eens acht slechte dromen. Hij liet daarom de Brahmaanse geleerden bij zich roepen om de acht slechte voortekenen te verklaren. Die spraken zich eensgezind uit over de oorzaak: de geboorte van de prinses. De koning was gek op zijn dochter, die een heel bijzonder meisje was en alles voor hem betekende. Vader en dochter hadden slechts één geschilpunt: zij weigerde deel te nemen aan de religieuze praktijken van haar vader. Ze beweerde dat ze onder de vorige Boeddha Mahakashyapa boeddhist was geworden en dat ze nog altijd een boeddhist was.

De prinses had een sterke persoonlijkheid en wist alles voor

elkaar te krijgen. Daarom wilde de vader haar de dromen uitleggen. De prinses voorzag precies wat hij wilde zeggen en sprak haar vader toe met de woorden: "Vader, U moet U niet zo druk maken over hetgeen de priesters zeggen. U kunt beter niet luisteren naar de Brahmanen. Zoek beter naar iemand die het heilzame beoefent en leg hem Uw dromen voor".

De koning antwoordde haar: "De leer die ik volg is de beste. Overtuig me maar van het tegendeel, overtuig me ervan dat die leer die jij schijnt te kennen beter is. We moeten maar een competitie organiseren." Koning Krikri was heel rijk en organiseerde een grote manifestatie. Hij beloofde zijn dochter: "Als de mensen die jij kent erin slagen te winnen, zal ik hun religie volgen." De prinses antwoordde: "Afgesproken."

Na de afspraak nodigde de koning al zijn aanhangers uit. Er werden voorbereidingen getroffen; er werd een enorme tempel gebouwd en een park aangelegd. Alle yogi's, bekend om hun miraculeuze kwaliteiten en de wonderen die ze konden verrichten, kwamen van heide en verre.
Bovendien werd nog een enorme tempel gebouwd voor de genodigden van de prinses. De koning had bedacht dat het niet goed zou zijn als de genodigden op dezelfde tijd aan zouden komen, omdat dat onderweg wanorde zou kunnen brengen. Daarom werden de Hindoe-yogi's eerst uitgenodigd en de genodigden van de prinses een paar dagen later. Zoals te doen gebruikelijk in de tijd, kwamen de yogi's met rijtuigen, olifanten, parasols en met veel ophef naar de tempel toe.

Naargelang de competitie naderde werd koning Krikri toch een beetje bang om zijn gezicht te verliezen en hij besloot hoe dan ook te winnen. Daarom legde hij nadat zijn gasten waren gearriveerd, over een grote afstand valkuilen aan om zo te voorkomen dat de tegenpartij op tijd zou arriveren. De avond voordat de competitie zou beginnen, ging de prinses op het dak staan, nam respectvol een wierookstaafje tussen haar gevouwen handen en sprak het volgende gebed wat heden ten dage nog steeds wordt gereciteerd:
"U, beschermer van alle voelende wezens zonder uitzondering,
die de machtige mara's en hun horden overwint, U, die de verschijnselen zonder uitzondering volkomen zuiver kent, Bhagavan Boeddha, kom alstublieft met uw gevolg naar deze plaats."

De volgende dag stonden de koning en de prinses samen te wachten op het gezelschap boeddhisten. De koning vroeg heel nieuwsgierig: "Denk je dat ze op olifanten of in rijtuigen zullen komen?" Inmiddels werden in de boeddhistische geledingen voorbereidingen getroffen.
Shariputra en Maudgalyana, enkele van de voornaamste assistenten van de Boeddha, moesten de zaak organiseren. Deze keer mochten alleen degenen die over wonderbaarlijke krachten beschikten mee.

De koning dacht nog steeds dat de boeddhisten op olifanten en in rijtuigen zouden komen en in de valkuilen zouden storten, totdat hij tot zijn grote schrik de heiligen van de Boeddha hoog boven de weg zag aanvliegen. Wijzend naar de heilige monniken vroeg hij zijn dochter: "Is dat nou de Boeddha, is dat nou hun leider?"
"Nee", antwoordde de prinses. "Kijk, daar komt hun leider aan". En hij zag Boeddha Sakyamoenie, die over de valkuilen heen liep. Op elke plaats waar hij zijn voeten zette, verscheen een lotus. Uit zijn hart-chakra straalde licht, feller dan dat van de zon. Aan iedere lichtstraal verscheen een duplicaat van hemzelf, dat licht uitstraalde, feller dan de zon en aan iedere lichtstraal opnieuw een duplicaat Boeddha en zo verder... Overal verschenen engelen (Tibetaans: Khadroma, Skt: Dakini's), overal klonk hemelse muziek gespeeld door hemelse wezens. Bloemenzeeën regenden op allen neer. De valkuilen veranderden in lotusvijvers. Alom geurden de heerlijkste geuren.

Zo kwam het gezelschap aan bij de tempel. De Boeddha hoefde niet meer te doen dan te arriveren, Koning Krikri was bijzonder onder de indruk. Enkele Brahmaanse yogi's deden nog een poging een wonder te doen, maar hun creaties vielen in het niet.

Koning Krikri zag dat de miraculeuze krachten van zijn eigen yogi's totaal verbleekten in het licht van de Boeddha. Hij overlaadde de Boeddha met geschenken en vroeg hem of hij een leerling van de Boeddha mocht worden. Hij vaardigde een decreet uit dat het hele land boeddhist moest worden (wat in die tijd gebruikelijk was, als de leider zich bekeerde) en er brak een tijd aan van vrede en voorspoed.

Uit de aantekeningen van Koosje van der Kolk.

MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM

HET LAATSTE NIEUWS!

Als u dit leest is het Maitreya Instituut Amsterdam geopend en het programma van start gegaan! Op 3 oktober heeft Geshe Sonam Gyaltsen het centrum officieel geopend met een rituele offerande. Na maandenlange voorbereidingen kijken we er erg naar uit het centrum draaiende te zien.
Maitreya Instituut Amsterdam is zes dagen per week open voor iedereen die 's ochtends,'s middags of 's avonds wil mediteren. De lezingen van Geshe Sonam Gyaltsen en de studie- en discussiegroepen zijn onmiddellijk van start gegaan. Ook zijn de cursussen boventoon zingen en Tibetaanse les begonnen. Informatie over het vaste programma kunt u vinden in onze programma folder.

Vijf maanden hebben de werklui hard gewerkt om het pand op tijd af te leveren. De benedenverdieping is klaargemaakt voor de meditatie ruimte, de receptie en de administratie. Ook is een ruimte beschikbaar voor bijeenkomsten zoals de kinderweekenden, het boventoon zingen en de Tibetaanse les en zijn we bezig een binnentuin te maken. Op de eerste verdieping is er woonruimte voor de non die in het centrum o.a. de meditaties zal leiden, Sarah Threshler. Ook is er een logeerkamer gereed voor leraren en Sangha-leden en er is woonruimte voor een Tibetaanse arts.

Maitreya Amsterdam heeft zijn start gemaakt in de vorm van een besloten rituele offerande door Geshe Sonam Gyaltsen op 3 oktober, een in astrologisch opzicht gunstige dag. Bij de offerande stond uiteraard de Boeddha centraal.
Het centrum zal voor alle bezoekers en studenten twee open dagen organiseren. Hoewel u daarover nog nader bericht zult ontvangen, willen wij u er nu alvast wat over vertellen.

TWEE DATA OM TE ONTHOUDEN!

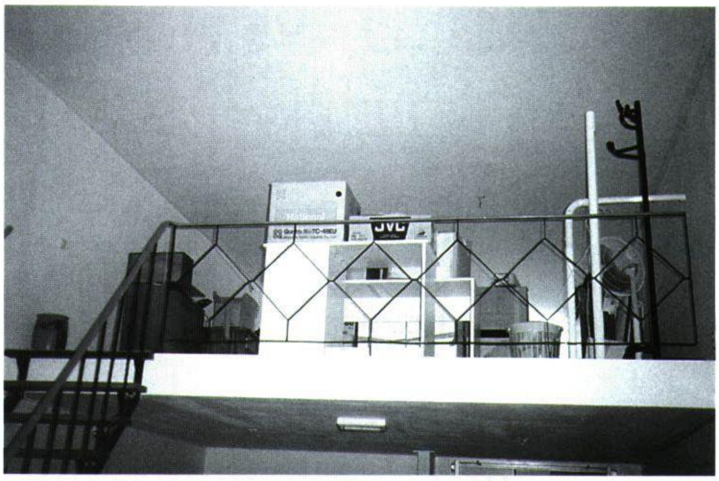
De open dag zal zondag 15 november plaatsvinden. We willen deze dag de deuren openen voor iedereen die een idee wil krijgen wat er in het centrum te doen is. Er zullen vrijwilligers aanwezig zijn om een uitleg te geven en we willen bezoekers een voorproefje geven van de lessen en meditatie cursussen die gehouden worden. Voor elk programma onderdeel zal iemand aanwezig zijn om informatie te verstrekken en vragen te beantwoorden. Om 14.00 uur zal Geshe Sonam Gyaltsen een korte lezing geven. De lezing wordt zoals steeds vanuit het Tibetaans in het Nederlands vertaald. Mochten jullie nog mensen weten die geïnteresseerd zijn, twijfel niet ze mee te nemen, iedereen is welkom. We willen er een gezellige dag van maken.

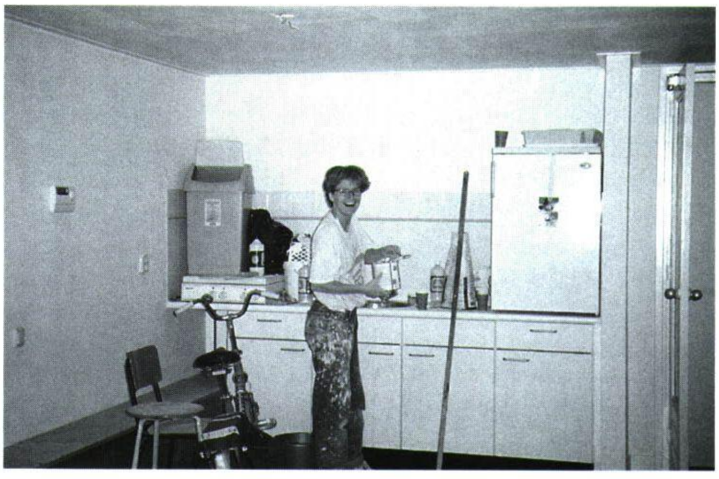
Zoals al eerder in het Maitreya Magazine te lezen was zal Lama Zopa Rinpochee het weekend van 26 t/m 29 november in Nederland zijn. Dit weekend zal de officiële opening plaatsvinden van Maitreya Amsterdam in de vorm van een offerande (puja). Rinpochee zal ook een bezoek aan Emst brengen. Een aantal details van het programma moet nog worden vastgesteld in overleg met Rinpochee. Op zaterdag 28 november zal Rinpochee een openbare lezing houden in Artis. We hopen dat er tijd en ruimte zal zijn voor nog meer activiteiten.

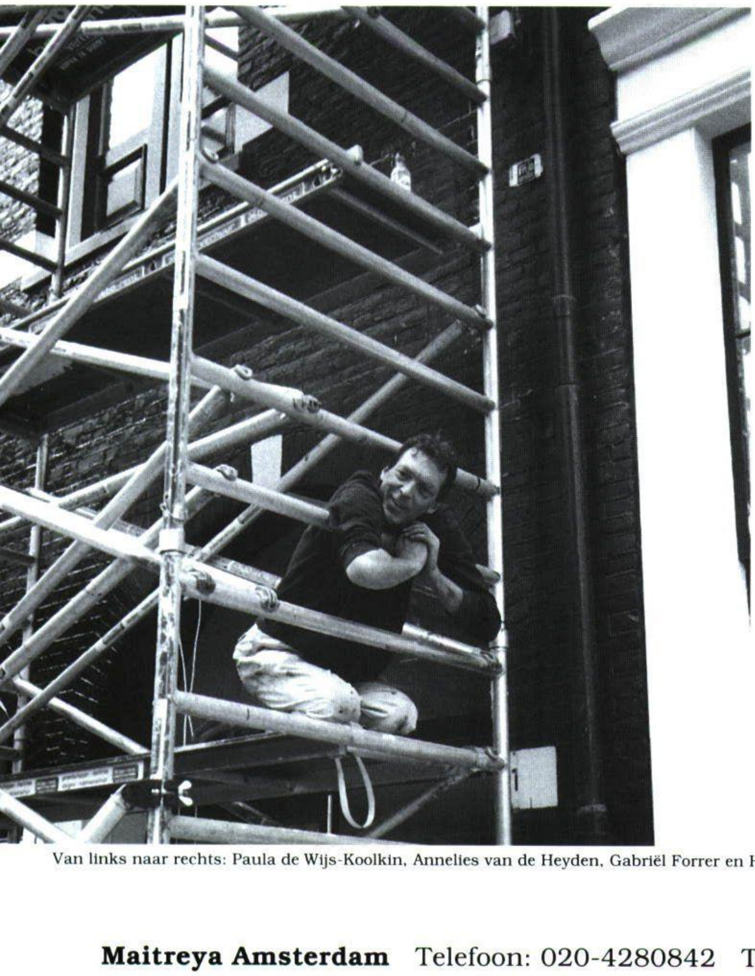
Zoals u als lezer van het Maitreya Magazine wel zult weten, is Maitreya Amsterdam volledig afhankelijk van vrijwilligers. Tijdens de voorbereidingen hebben we veel enthousiaste reacties gekregen en is het met vereende krachten gelukt het centrum tijdig klaar te krijgen. Ellis Dropsie heeft met een hard werkend team in de twee maanden voor de opening al het schilderwerk gedaan. Ook zijn er 50 kussens en matjes gemaakt en gedoneerd door een groepje mensen uit Tilburg onder leiding van Mieke Marchand. Zowel de mensen die goederen gedoneerd hebben, als de mensen die er hun tijd en energie in gestoken hebben wil ik namens het comité hartelijk bedanken.
Toch is het werk hiermee niet gedaan. Om het centrum te laten draaien zullen er constant vrijwilligers beschikbaar moeten zijn. Vele handen maken licht werk en daarom doen wij nogmaals een beroep op jullie. Wij zoeken enthousiaste vrijwilligers voor o.a. de receptie en de administratie. Ook zijn wij op zoek naar mensen uit Amsterdam en omstreken die goed met een naaimachine overweg kunnen voor het maken van de gordijnen etc. Mocht je een steentje bij willen dragen binnen de organisatie van het centrum, laat ons dat dan even weten. We kunnen je hulp goed gebruiken!
Mocht u een geldelijke bijdrage aan het centrum willen leveren dan kunt u dat doen via ons bankrekeningnummer: 67.12.20.748. Als u uw donatie voor een specifiek doel zoals het Boeddhabeeld gebruikt wilt zien dan kunt u dat er even bij vermelden. Hieronder volgt nogmaals een lijstje met spullen die het centrum het hardst nodig heeft.

Goederen die het centrum nog nodig heeft:
- wasdrogers
- tweezitsbanken
- fauteuils
- stofzuigers
- tv's, video- en geluidsapparatuur

Namens het comité Maitreya Instituut Amsterdam,
Robert van Opstal.







Van links naar rechts: Paula de Wijs-Koolkin, Annelies van de Heyden, Gabriël Forrer en Herman Homan tijdens de laatste voorbereidingen in Maitreya Amsterdam.

Maitreya Amsterdam Telefoon: 020-4280842 Telefax: 020-4282778 E-mail: maitreya.ams@wxs.nl

Maitreya Boekhandel Telefoon: 020-7765537

EEN NIEUWE FASE

Het najaar van 1998 betekent het begin van een nieuwe fase voor Maitreya Instituut. In oktober dit jaar zal het Amsterdam centrum van ons Instituut, in de wandelgangen Maitreya Amsterdam geheten zijn deuren openen, om in november officieel te worden geopend door Lama Zopa Rinpochee. Het pand is in september kant en klaar opgeleverd en het ziet er fantastisch uit. Een groot compliment voor iedereen die er onder leiding van Ellis Dropsie en Paula de Wijs aan heeft gewerkt.

Voor het eerst in de ruim 20 jarige geschiedenis van het Maitreya Instituut bestaat het niet uit één maar uit twee centra in Nederland. Dit heeft voor de bestuursstructuur vergaande consequenties: er wordt op dit moment een nieuw nationaal bestuur gevormd, dat onder de naam FPMT Nederland zal gaan werken. FPMT Nederland, dat een eigen postbus en telefoon-aansluiting op een nader te bepalen plaats zal krijgen, zal als taak hebben de twee centra en studiegroepen zoals in Groningen, te ondersteunen met zaken als PR, communicatie, fiscale en juridische zaken, financiële planning en rapportage enzovoorts. De centra "Maitreya Emst" en "Maitreya Amsterdam" (en eventueel later "Maitreya Groningen"), die hun eigen bestuur zullen vormen onder leiding van een manager/coördinator die is verbonden aan FPMT Nederland, zullen zich meer geconcentreerd op Dharma onderricht kunnen richten - de centrale doelstelling van ons Instituut.

Deze reorganisatie zal het nodige geduld en doorzettingsvermogen vereisen, maar de voordelen ervan zijn evident: meer efficiency, grotere armslag, groter bereik, of te wel synergie, eenvoudig gezegd: het "één plus één is drie - effect". Deze structuur wordt overigens - min of meer toevalligerwijs om hetzelfde moment - door de FPMT wereldwijd aanbevolen.

Bij de nieuwe reorganisatie past een nieuwe huisstijl: heldere letters en een nieuw logo waarin de handen van Maitreya zijn afgebeeld. Dit beeld is gekozen op aanraden van de PR werkgroep die ruim een jaar op de verschillende alternatieven heeft gestudeerd. Doorslaggevend bij de keuze zijn geweest (1) een band met Maitreya te houden, (2) onderscheidend te zijn (niet een beeld gebruiken dat andere Dharmacentra hebben), (3) het actieve aspect van de Dharma onderricht uit te stralen. De kleuren geel en rood staan voor helderheid (wijsheid) en compassie, of te wel een heldere geest en een warm hart - de essentie van de Boeddha-Dharma.

De nieuwe fase werd eind augustus prachtig ingeluid op de Open Dag in Emst, waar maar liefst 250 mensen op af kwamen, waarvan vele geheel onbekend met ons Instituut en het boeddhisme. Koosje van de Kolk, die de geslaagde dag organiseerde, schrijft een leuk verslag hierover elders in de magazine. Wat mij opviel was de grote belangstelling voor de proef-meditaties, die ik leidde. Drie groepen van 50 man/vrouw elk persten zich om het half uur in de gompa om een adem- en mantra-meditatie te beoefenen, en er een uitleg over te horen. Verschillende mensen vroegen naderhand of het instituut meerdere simpele meditatie-cursussen kon aanbieden. Formele Dharma was voor veel van hen nog "te ver van mijn bed", terwijl er toch grote honger is naar meditatie-instructie en ontspanning. Dat brengt me op een andere principiële stap die ons Instituut gaat nemen.

Wij zullen ons programma meer structureel in twee hoofdmoten gaan aanbieden:

1) het basis-programma, een 4-5 jarige Dharma cursus die een solide overzicht geeft van de stadia van het pad en
2) universele educatie, dat tot nu in ons centrum is gepresenteerd als onsamenhangende "losse weekenden", maar dat we nu ook in een gebalanceerd jaar-programma willen gieten. Hierbij zal meditatie en de integratie van oosterse spiritualiteit in de westerse psyche centraal staan. Hierover later meer.

Helaas hoort bij een nieuw begin ook een afscheid: Thirza Happé, die sinds 1995 kei-hard heeft gewerkt als "assistent director" in Emst, heeft per afgelopen zomer ons terrein aan de Heemhoeveweg verlaten. Ze was toe aan een meer anoniem en minder hectisch bestaan in Amsterdam, waar ze zich als bestuurslid van FPMT Nederland gelukkig nog wel met ons Instituut zal bezig houden. Wij zijn haar veel dank verschuldigd; door haar inzet en verantwoordelijkheidsbesef heeft het Instituut 3 jaar lang als een trein gedraaid, en mede daardoor is een goede basis gecreëerd voor de nieuwe fase die nu is aangebroken. Dank je wel, Thirza.

Door Sander Tideman.

BOEKRECENSIE
DE WERELD VAN DE DALAI LAMA

DE WERELD VAN DE DALAI LAMA
door Gill Farrer-Halls.
De kijk van een ingewijde op zijn leven,
zijn volk en zijn visie.

Als voorvechter van geweldloosheid en mededogen wordt de Dalai Lama over de hele wereld bemind en gerespecteerd als boeddhistisch leraar, politiek leider en advocaat van de vrede. Bescheiden als hij is noemt hij zich een eenvoudige boeddhistische monnik. Toch voelt hij zich volkomen thuis bij prominente sterren en politici die zijn pad kruisen. In 1989 kreeg hij de Nobelprijs voor de vrede en verwierf daarmee alom erkenning voor zijn vreedzame streven de Tibetaanse kwestie tot een oplossing te brengen. In dit unieke boek beschrijft Gill Farrer-Hills de geschiedenis van Tibet, de rol van de Dalai Lama's voor en na de Chinese invasie en de verwoestende gevolgen van de culturele revolutie met haar stelselmatige vernietiging van taal, godsdienst, cultuur en architectuur van Tibet. Zij vertelt over de huidige Dalai Lama, zijn studie van het boeddhisme, zijn vlucht naar India en voer zijn nieuwe rol als leider van een volk in ballingschap. Een interview met de Dalai Lama geeft een heel persoonlijk beeld van zijn gevoelens over wat hij als leider van het Tibetaanse volk heeft bereikt en onthult zijn visie op zijn ontmoeting met het Westen, waarbij hij een persoonlijke boodschap heeft voor de lezers van dit boek.

Steeds meer westerlingen beoefenen tegenwoordig het Tibetaans boeddhisme. De auteur geeft een inleiding op deze vorm van boeddhisme en geeft een kort overzicht van de verschillende scholen binnen het boeddhisme. Deze eeuwenoude religie heeft mede dankzij de komst van de Tibetaanse lama's naar het Westen en de oprichting van boeddhistische centra aan populariteit gewonnen.
Voorzien van schitterende en vaak ontroerende illustraties, geeft dit boek een beeld van het veelbewogen leven van deze inspirerende persoonlijkheid.

Uitgeverij Ankh-Hermes
160 blz. full-colour geïll., geb.
Formaat 24 x 24 cm.
F 49,50
isbn. 90 202 8168 2

Oorspronkelijke titel: The World of the Dalai Lama
Vertaling: Gerdie Bongers.

KUNDUN, NU IN DE BIOSCOPEN.

BOEIENDE FILM OVER HET LEVEN VAN DE DALAI LAMA

SYNOPSIS

Na Jean-Jacques Annauds SEVEN YEARS IN TIBET, is KUNDUN de tweede film die in korte tijd verschijnt over het leven van de spiritueel leider van Tibet, de Dalai Lama. Maar waar Annaud zich baseert op de memoires van de Oostenrijkse bergbeklimmer Heinrich Harrer, is KUNDUN het verhaal van de Dalai Lama zelf. De Amerikaanse scenariste Melissa Mathison (bekend van onder andere E.T.) interviewde vanaf 1991 de Dalai Lama zo'n vijftien keer en gebruikte die gesprekken als uitgangspunt voor het script van KUNDUN. Haar keuze voor filmmaker Martin Scorsese als regisseur van de film is opvallend. Scorsese, die toch met name bekend staat om zijn gewelddadige films, richt zich in KUNDUN juist op het boeddhistische principe van geweldloosheid.

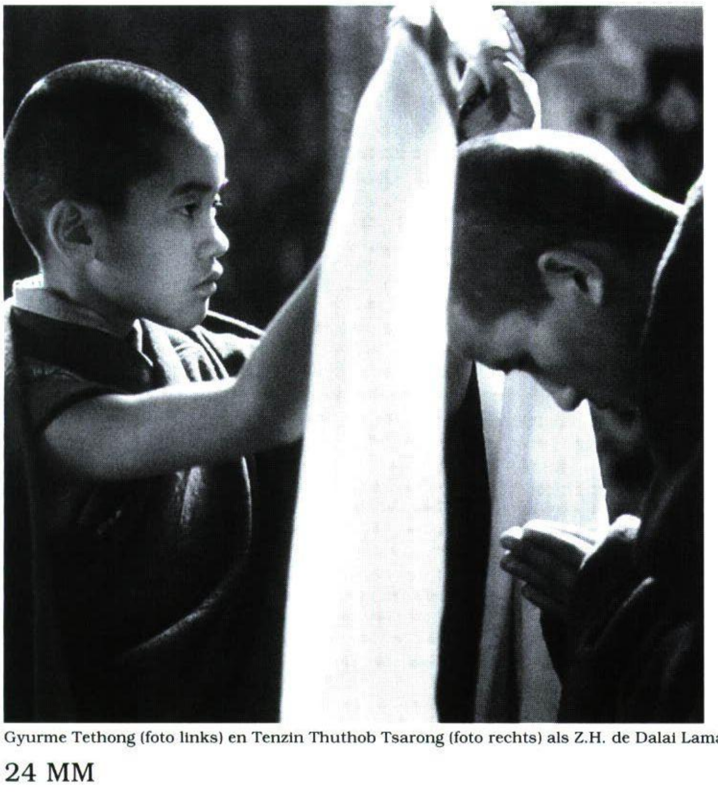
KUNDUN is het ware verhaal van Tenzin Gyatso, die in 1937 op tweejarige leeftijd als de veertiende reïncarnatie van de Dalai Lama wordt erkend. Het jongetje wordt met zijn familie verplaatst naar de Tibetaanse hoofdstad Lhasa, waar hij door boeddhistische monniken wordt voorbereid op zijn taak van spiritueel en politiek leider van Tibet. De film is een historisch drama over de spirituele Tibetaanse maatschappij die zich na de Tweede Wereldoorlog geplaatst zag tegenover het sterk anti-religieuze Communistisch leger van Mao Tse-tung. De geschiedenis wordt verteld aan de hand van het levensverhaal van de Dalai Lama. De spiritueel leider wordt vanaf zijn vroege jeugd gevolgd tot aan zijn noodgedwongen vlucht voor het Maoïstisch geweld in 1959 naar India, waar hij nog steeds in ballingschap leeft.

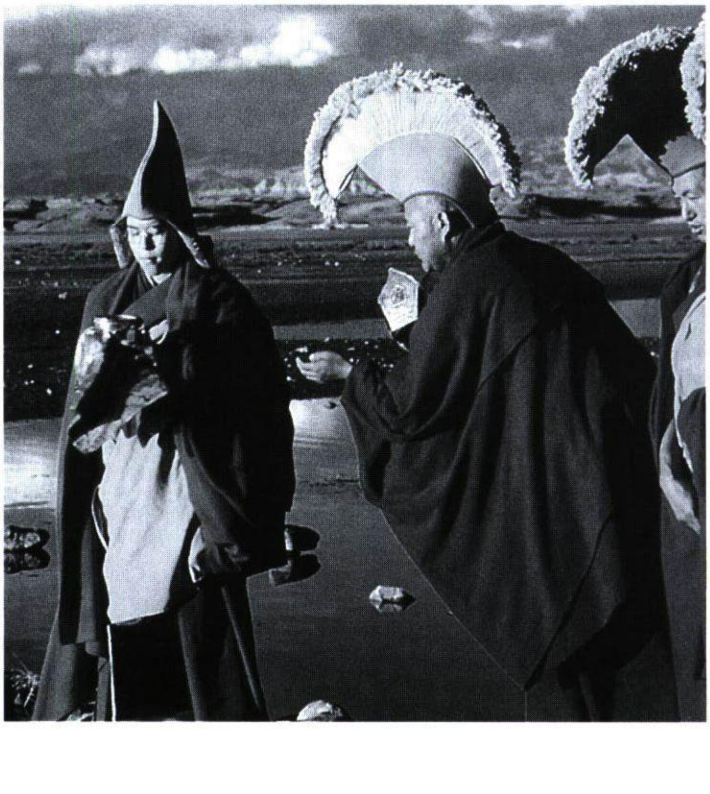
In KUNDUN geeft Scorsese een sfeerbeeld van de oude Tibetaanse mystieke cultuur. Hij werkte op lokatie in Marokko met een geheel Tibetaanse cast van amateurs. KUNDUN is een bijna non-verbaal, meditatief portret, waarin Scorsese afstand neemt van de in zijn film doorgaans gebruikelijk dynamiek. Hij concentreert zich op het spirituele leven van de mens en het boeddhistische vraagstuk hoe geweldloosheid in een gewelddadige wereld gehandhaafd kan worden.

Regie: Martin Scorsese (TAXI DRIVER, RAGING BULL, THE COLOR OF MONEY, GOODFELLAS, CAPE FEAR, THE AGE OF INNOCENCE, CASINO).

Cast: Tenzin Thuthob Tsarong (de Dalai Lama als volwassene)
Gyurme Tethong (de Dalai Lama als twaalfjarige)
Tulku Jamyang Kunga Tenzin (de Dalai Lama als vijfjarige)
Tenzin Yeshi Paichang (de Dalai Lama als tweejarige)

Duur: 137 minuten.
Release: 24 september 1998 door RCV Film Distribution BV





Gyurme Tethong (foto links) en Tenzin Thuthob Tsarong (foto rechts) als Z.H. de Dalai Lama.

A MARTIN SCORSESE FILM
The destiny of a people lives in the heart of a boy.
Kundun
RCV
PERSINFO
http://www.movies.com/kundun/

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN van OKTOBER 1998 t/m JANUARI 1999

Oktober

do.	1 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	5 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
do.	15 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	20 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
wo.	28 (8)	Wassende maan Tara Offerande.
vr.	30 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

November

wo.	4 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
vr.	13 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
wo.	18 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha.
vr.	27 (8)	Wassende maan Tara Offerande
zo.	29 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

December

do.	3 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
zo.	13 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters Gedenkdag van Lama Tsong Khapa (Gaden Ngamchö)
vr.	18 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
za.	26 (8)	Wassende maan Tara Offerande
ma.	28 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

Januari 1999

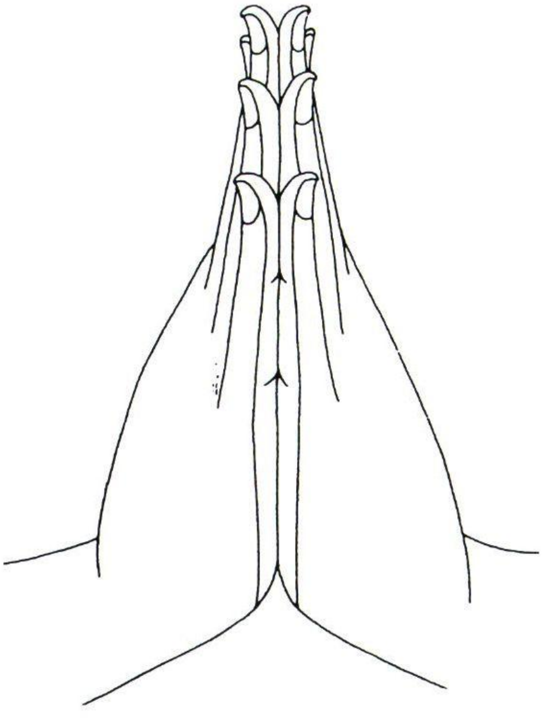
za.	2 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
di.	12 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	17 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
ma.	25 (8)	Wassende maan Tara Offerande
di.	26 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

Indien u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m. de wisselende aanvangstijden van de gebedsdiensten en van de Acht Mahayana Voorschriften.

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

Di. 10 nov.: Lha Bab Dus Chen, herdenking van de terugkeer van Boeddha nadat hij in de hemel zijn moeder in de Dharma onderwees.

Zo. 13 dec.: Viering van de geboorte, verlichting en paranirvana van de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa (Gaden Ngamchö).



CURSUSINFORMATIE

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.
Vanaf de A50 afslag Epe/Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

AANMELDING EN BETALING CONTRIBUTIE
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de **cursusdatum.**
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

PROGRAMMA NAJAAR 1998

ABHISAMAYA ALANKARA
(Tib.: Ngön tog gyän / mngon rtogs rgyan)
'EEN SIERAAD VOOR REALISATIES'
door BOEDDHA MAITREYA en ARYA ASANGA

Sedert april 1997 onderwijst de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen het eerste hoofdstuk van deze Mahayana tekst, die door Boeddha Maitreya werd onderwezen en door Arya Asanga werd opgeschreven. In dit hoofdstuk komen als onderdelen van het "transcendente bewustzijn van alles" de belangrijkste principes van het Mahayana boeddhisme aan de orde zoals:

1. Het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, de 2 niveaus van realiteit, de 4 edele waarheden, de Drie Juwelen van Toevlucht en de verschillende realisaties van de Sangha.
2. Diverse instructies voor de training in de verlichtingsgeest.
3. Het Mahayana Pad van Voorbereiden.
4. Het van nature aanwezige boeddha-potentieel.
5. De objecten van het Mahayana.
6. De doelstellingen van het Mahayana.
7. Het verwezenlijken van het bodhisattva harnas.
8. Het verwezenlijken van het ondernemen van de beoefeningen voor bodhisattva's.
9. Het verwezenlijken van de verzamelingen.
10. Het zeker boven komen.

De Abhisamayalankara is een van de vijf belangrijkste teksten, welke aan de grote Klooster Universiteiten van de Gelukpa orde worden bestudeerd. De verschillende onderwerpen worden bezien vanuit het filosofisch standpunt van de Svatantrika Madhyamika School. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal voor zijn presentatie behalve de basis-tekst vooral het 'Heldere Betekenis Commentaar' van de Indiase wijsgeer Haribhadra (Lobpon Senge Zangpo) gebruiken, maar put voor zijn uitleg ook uit andere belangrijke Tibetaanse commentaren en weeft deze tot een overzichtelijk en begrijpelijk geheel.
Van de lezingen wordt een transcript ter beschikking gesteld met al het door Geshe-la verklaarde studiemateriaal. Door de gebruikte methode van lesgeven bevatten de transcripten een selectie van belangrijke informatie uit alle belangrijke Tibetaanse commentaren. Ze vormen zo een waardevol studie- en naslagwerk dat tot nu toe noch in het Sanskriet, noch in het Tibetaans, noch in een westerse taal voorhanden was.
Hoewel Geshe-la ook de praktische kant van de behandelde onderwerpen steeds aangeeft, adviseren wij dit programma-onderdeel vooral aan studenten met een sterke belangstelling voor de filosofische kant van het Tibetaans boeddhisme.

DATA:
2 t/m 4 oktober
6 t/m 8 november
4 t/m 6 december.

KOSTEN:	***F 180,- als los weekend. Bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen krijgt men (achteraf) korting.***
AANVANG:	***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANMELDING:	***Tel: 0578-661450*** ***Fax: 0578-661851.***

RATNAMALA
(Tib: Richen Trengwa)
'HET JUWELEN KRALENSNOER VOOR BODHISATTVA'S'
door ARYA NAGARJUNA

In een serie van zeven weekenden zal onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een uitleg geven van het boeddhistisch pad, zoals dat door personen met aanleg voor de Mahayana motivatie dient te worden gevolgd. Het voornaamste doel daarbij is veel positieve energie te creëren, voornamelijk door dingen voor anderen te doen, om op die manier zo snel mogelijk het menselijk potentieel te realiseren in de staat van volmaakte verlichting zodat men nog meer voor anderen kan doen. De volmaakte verlichting is het hoogst mogelijke niveau van geestelijke ontwikkeling, de staat van boeddhaschap. Personen die voor het welzijn van anderen naar het boeddhaschap streven, worden bodhisattva's genoemd; heldhaftige personen, die voor het welzijn van de wereld naar perfectie streven.
Gedurende dit studie-blok worden de belangrijkste beoefeningen van het Mahayana pad uitgelegd op een manier die aansluit bij de dagelijkse realiteit van de Nederlandse beoefenaar. Bovendien zal vrij uitgebreid worden ingegaan op de wijsheid van zelfloosheid of 'de leegte van inherent bestaan volgens de filosofie van de Prasangika Madhyamika's.

De eerwaarde Geshe baseert zijn presentatie steeds op een authentieke boeddhistische tekst en slaagt er prima in de boeddhistische beoefeningen voor iedereen duidelijk en toegankelijk te maken. Dit resulteert in een unieke combinatie van zuiver Tibetaans boeddhisme met een praktische interpretatie voor de moderne, weldenkende mens. Aan het einde van elke lezing is er gelegenheid de leraar vragen te stellen en er is ruimte en tijd voor

discussie. Tussen de lezingen door kunnen de deelnemers onder leiding van oudere studenten van het Maitreya Instituut ervaring opdoen met meditatie.

Vanwege het open karakter van deze weekenden, is het goed mogelijk op één of meerdere losse weekenden in te schrijven. Als u eens wilt komen kijken hoe het boeddhisme in het Maitreya Instituut wordt gepresenteerd, kunt u geheel vrijblijvend en kosteloos een dagdeel bijwonen. Dit geeft een open en eerlijke gelegenheid om kennis te maken met het Maitreya Instituut en haar vaste leraar. U hoeft ons alleen even te bellen met de mededeling op welke dag voor welk dagdeel u komt en met hoeveel personen.

DATA:
16 t/m 18 oktober
20 t/m 22 november
18 t/m 20 december.

KOSTEN:	***F 180,- als los weekend. Bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen krijgt men achteraf korting. Voor het bijwonen van een dagdeel ter kennismaking, zijn behalve evt. consumpties geen kosten verschuldigd.***
AANVANG:	***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANMELDING:	***Tel: 0578-661450 Fax: 0578-661851.***

13 t/m 16 november
MEDITATIEVE TEKEN- EN SCHILDERCURSUS
Door: ANDY WEBER
Engelstalig / English spoken.

The internationally renowned thanka painter Andy Weber will conduct a long weekend course which is open to all. Experienced artists, old students of his as well as interested people with little or no experience at all, are sure to benefit from this course. Andy will explain the techniques as well as the symbolism of the ancient Tibetan art of drawing and painting Meditational Buddhas surrounded by the various Pure Land environments and offering substances.
Because of Andy's wish to be able to guide participants individually, the number of participants is necessarily limited, so be sure to register as soon as possible.

COSTS:	***Glds 260,-- (this does not include materials).***
FROM:	***Fridayevening 20.00 hrs.***
TILL:	***Monday afternoon after lunch.***
APPLICATION:	***Tel: 00-31-(0)578-661450 Fax: 00-31-(0)578-661851.***

Andy Weber

Lama Tsong Khapa

13 december
LAMA TSONG KHAPA LANG LEVEN INITIATIE
Door: Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling.

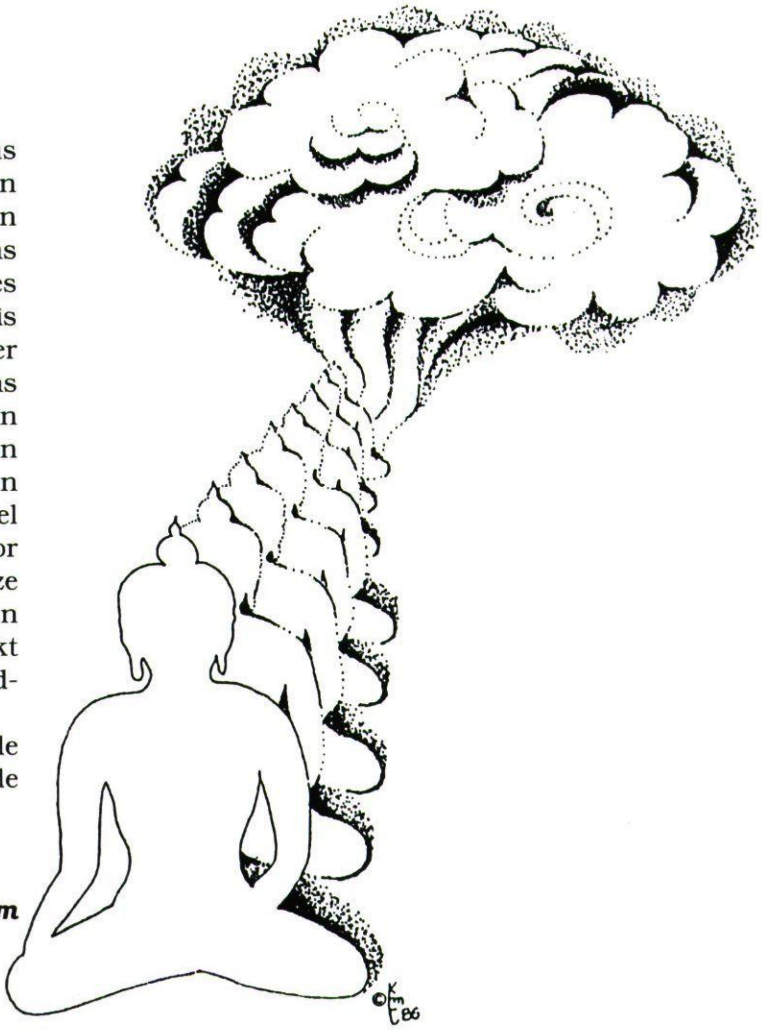
Op deze dag worden de bijzondere daden van de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa herdacht. Geshe-la is bereid gevonden deze dag een bijzondere zegening te geven in de vorm van een lang-leven-initiatie, waarmee de oorzaken van eventuele obstakels, blokkades en (latent aanwezige) ziekten worden gezuiverd en voortijdig sterven wordt voorkomen.

KOSTEN:	***F 50,--***
AANVANG:	***Zondagochtend om 11.00 uur***
AANMELDING:	***Tel: 0578-661450.***

29 t/m 31 januari 1999
BEGINNERS MEDITATIE CURSUS
O.l.v. SANDER TIDEMAN
Voertaal: Nederlands

Omdat is gebleken dat de beginners meditatie cursus in een behoefte voorziet, bieden wij opnieuw een beginners weekend als opstapje naar de cursussen die in het Maitreya Instituut over het Tibetaans boeddhisme worden gegeven. Meditatie is een proces om de geest in positieve zin te transformeren. Het is meer dan alleen het kalmeren van de geest. Zonder meditatie is er geen geestelijke groei. Het Tibetaans boeddhisme presenteert een breed scala aan meditatie technieken. Sommige werken op basis van analyse of contemplatie, andere op basis van concentratie, visualisatie en mantra. Er zijn zoveel verschillende mogelijkheden dat beginners soms door de bomen het bos niet meer zien. Het doel van deze cursus is om u wegwijs te maken. We zullen een aantal meditaties beoefenen die bij uitstek geschikt zijn voor een beginnend student op het boeddhistische pad.
De cursus is uiteraard ook geschikt voor gevorderde studenten die meer ervaring willen opdoen en de meditaties in het dagelijkse leven leren integreren.

KOSTEN:	***F 180,-***
AANVANG:	***Vrijdagavond 29 januari om 20.00 uur.***
EINDE:	***Zondagmiddag om 17.00 uur.***
AANMELDING:	***Tel: 0578-661450.***



WEKELIJKSE MEDITATIE BIJEENKOMST

Tijdens de open dag in Maitreya Emst bleek dat er vraag is van mensen uit de buurt naar een regelmatige gelegenheid onder leiding te mediteren.
We hebben voorlopig twee mensen bereid gevonden deze avonden te leiden.
Deelname is geheel vrijblijvend.

TIJDEN:
In de periode van oktober t/m december 1998, vanaf 6 oktober iedere dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur.

UITZONDERINGEN:
Indien op deze avond een gebedsdienst wordt gehouden komt de meditatie te vervallen (zie voor data het "Overzicht van de Gebedsdiensten" elders in dit magazine). U bent in dat geval van harte welkom aan de gebedsdienst deel te nemen.

KOSTEN:
Als bijdrage in de kosten van het centrum kunt u een donatie geven.

OPROEP VOOR VRIJWILLIGERS

VOOR MAITREYA INSTITUUT EMST

Het Maitreya Instituut Emst is serieus op zoek naar mensen die ingezet kunnen worden voor diverse werkzaamheden, zowel voor het cursusgebeuren als voor de winkel, groothandel en uitgeverij. De voorkeur gaat uit naar kandidaten met een professionele instelling die zich betrokken voelen bij het wel en wee van het instituut.
Er wordt gedacht aan een of meerdere mensen die zelf in het centrum of in de buurt (willen) wonen. Er is ook gedacht aan de mogelijkheid voor een betaalde baan, die eventueel wordt aangeboden door verwante instellingen, die het iemand mogelijk kan maken zich naast deze betaalde activiteiten, als vrijwilliger voor het instituut in te zetten. De betaalde activiteiten zouden op normale werktijden kunnen plaatsvinden en het vrijwilligerswerk in het weekend en/of 's avonds. Natuurlijk in overleg en met voldoende vrije tijd.

Kandidaten dienen te voldoen aan de volgende criteria:

- Zelfstandig kunnen werken;
- Stress bestendigheid, ook kunnen werken onder druk;
- Verantwoordelijkheidsgevoel.
- Inlevingsvermogen.
- Communicatieve vaardigheden en bezit van rijbewijs.

Onze voorkeur gaat uit naar iemand met een professionele opleiding en achtergrond met werkervaring.
Belangstellenden kunnen zich schriftelijk of telefonisch wenden tot Alex de Haan en Jan Paul Kool.

UITGEVERIJ MAITREYA

De uitgeverij zoekt vrijwilligers om haar team van vertalers te versterken.
Er zijn verschillende boeken die liggen te wachten op vertaling vanuit het Engels naar het Nederlands.
Gegadigden dienen een goede Dharma kennis te hebben, beheersing van de Nederlandse taal en de be schikking over een computer met een tekstverwerkingsprogramma zoals Word of Word Perfect en tijd om een boek binnen drie maanden te vertalen. Omdat er in een team wordt gewerkt, zodat een vertaling altijd nog door een paar anderen wordt nagekeken, zijn ook mensen die alleen een eerste ruwe vertaling kunnen maken welkom om zich aan te melden.

Verder zoekt de uitgeverij iemand die zich wil bekwamen als vrijwilliger om boeken zetklaar te maken.
Gegadigden dienen in het bezit te zijn van een computer met voldoende capaciteit om teksten via een programma als QuarkXpress zet klaar te maken. De uitgeverij zal de kosten voor een opleiding hiertoe dragen.

Belangstellenden kunnen zich aanmelden door een sollicitatiebrief te schrijven aan Uitgeverij Maitreya Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst.

Roger Kunzang

Van links naar rechts: Sander Tideman, Lama Thubten Zopa Rinpochee en Paula de Wijs.

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

OVERZICHT CURSUSSEN MAITREYA EMST

2 t/m 4 oktober:
ABHISAMAYALANKARA
(Zie voor overige gegevens de aankondigingen hierboven).

16 t/m 18 oktober:
HET JUWELEN KRALENSNOER
(Zie voor overige informatie de aankondigingen hierboven).

6 t/m 8 november:
ABHISAMAYALANKARA

13 t/m 16 november:
MEDITATIEVE TEKEN- EN SCHILDERCURSUS

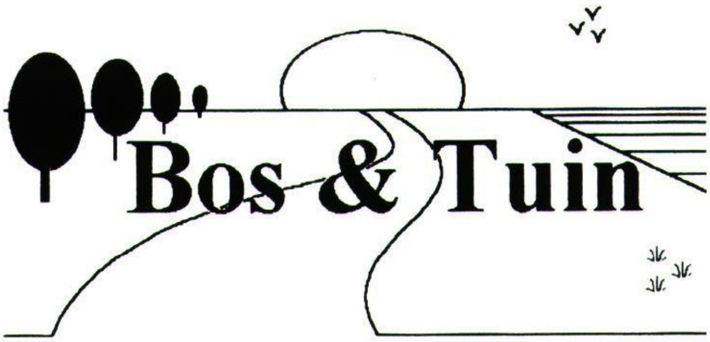
20 t/m 22 november:
HET JUWELEN KRALENSNOER

4 t/m 6 december:
ABHISAMAYALANKARA

13 december:
LAMA TSONG KHAPA LANG LEVEN INITIATIE

18 t/m 20 december:
HET JUWELEN KRALENSNOER

29 t/m 31 januari:
BEGINNERS MEDITATIE CURSUS



DE BOS-EN TUIN ACTIVITEITEN

De werkgroep "Bos en tuin" organiseert weer een aantal werkweekenden. Voor de volgende bos- en tuinwerkperioden vragen wij vele helpende handen die licht werk maken:

DATA:
4 t/m 6 september
2 t/m 4 oktober
6 t/m 8 november.

Aankomst vrijdagavond

In verband met de coördinatie van de werkzaamheden verzamelen de deelnemers op vrijdagavond. Op vrijdagavond wordt niet gewerkt, maar werkers kunnen bijvoorbeeld op vrijdagavond de lezing bijwonen van het parallel lopende cursusweekend. De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.30 uur en worden gecoördineerd door Vera Kappers.

KOSTEN: ***Aan deelname zijn geen kosten verbonden.***
AANVANG: ***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANVANG WERKZAAMHEDEN:
Zaterdagochtend om 9.30 uur.
EINDE: ***Zondagmiddag om 17.00 uur.***
AANMELDING EN INFORMATIE:
Tel: 0578-661450.
Fax: 0578-661851.

HET MAITREYA INSTITUUT ONTVANGT GEEN BEZOEKERS IN DE MAAND JANUARI.
DE WINKEL VAN HET MAITREYA INSTITUUT BLIJFT TE BEZOEKEN NA TELEFONISCHE AFSPRAAK. HET KANTOOR EN DE WINKEL ZIJN DAGELIJKS TELEFONISCH BEREIKBAAR, VAN 9.00 TOT 16.00 UUR, BEHALVE OP ZATERDAG.

LEZINGEN IN HET LAND
DOOR GESHE SONAM GYALTSEN
NAJAAR 1998

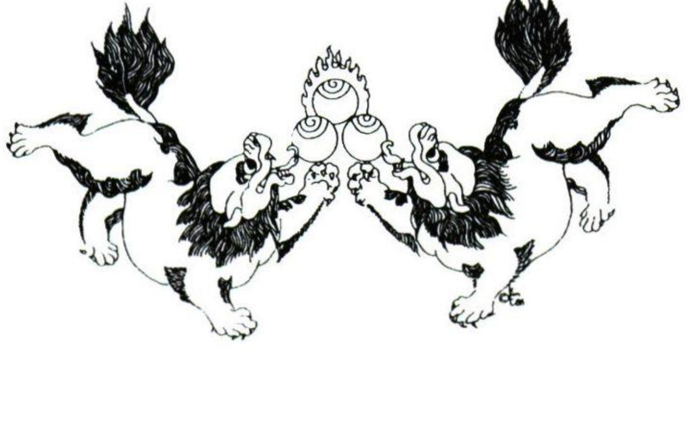
AMSTERDAM: **Maitreya Amsterdam**
Brouwersgracht 157-159
Tel: 020- 4280842
Fax: 020-4282778

15 november:	10.00 uur: Open dag met introductie van de verschillende cursussen. 14.00 uur: Lezing/introductie door Geshe Sonam Gyaltsen.
27 november:	Middag vullend programma met Lama Thubten Zopa Rinpochee in Maitreya Emst met o.a. lang leven offerande en zegening mani-wiel.
28 november:	avond: Programma Lama Thubten Zopa Rinpochee in Maitreya Amsterdam. Openbare lezing Lama Thubten Zopa Rinpochee in Artis, Amsterdam. Na de lezing de gelegenheid een korte initiatie (dje nang) in de Groene Tara bij te wonen. Aan het ontvangen van de dje nang zijn naast het toevlucht nemen en de bodhisattva-gelofte de volgende verplichtingen verbonden: 1 week retraite of dagelijks 21 mantra's (voor de rest van je leven).
29 november:	middag: Opening Maitreya Amsterdam uitsluitend voor genodigden.

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft vanaf oktober twee lezingen per maand in Maitreya Amsterdam op de tweede en vierde woensdagavond.

14 oktober:	Ego; vriend of vijand?
11 november:	Hoe praktisch is de boeddhistische wijsheid in de Westerse wereld?
9 december:	Doe ik het goed en wat is goed?

Een korte cyclus over de stadia van het pad (Lam Rim)
25 november
23 december:



Jan Paul Kool

Lama Thubten Zopa Rinpochee

AANVANG: 19.30 uur.

GRONINGEN: **Maitreya Groningen**
Informatie:
Tel: 050-5268058 (Simon) en 050-3136167 (Paul).

In een aantal lezingen op de volgende woensdagavonden zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een lezing houden over:

7 oktober:	Ego; vriend of vijand?
4 november:	Hoe praktisch is de boeddhistische wijsheid in de Westerse wereld?
2 december:	Doe ik het goed en wat is goed?

AANVANG: **19.30 uur**
Grand Café 'De Bonte Koe'
Spilsluizen 9
Groningen.

NSTG

Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde
Dutch Foundation for Tibetan Medicine

Het bestuur van de NSTG
De Nederlandse Stichting
voor Tibetaanse Geneeskunde
maakt hierbij bekend dat de NSTG
naast haar praktijk in Amsterdam
vanaf medio november 1998
ook een praktijk zal openen
in het Maitreya Instituut Emst.

In de villa zal de Tibetaanse
natuurgeneeskundige
Tenzin Deche Kartsang
consulten geven.
Hij deed dit de afgelopen
twee jaar in Amsterdam.

Voor een afspraak kunt u bellen
van maandag t/m donderdag
van 10-13 uur. Tel: 0578-620030.

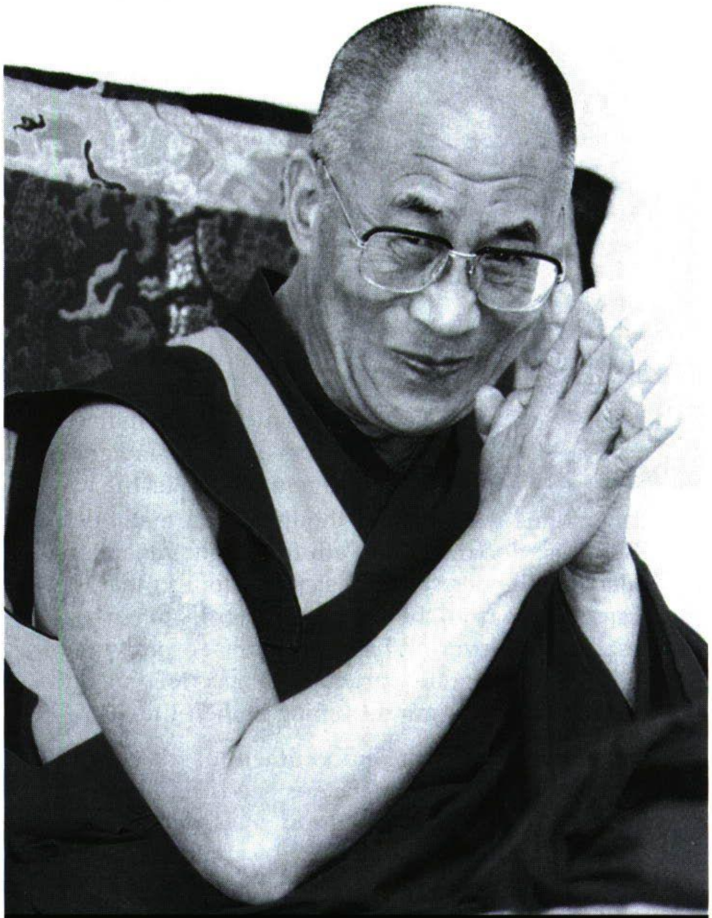
"THE PURPOSE OF BUDDHISM IS TO SERVE AND HELP ALL LIVING BEINGS, ESPECIALLY HUMAN BEINGS."

Z.H. de DALAI LAMA

Buddha's Path to Happiness

Teachings on the Path
to Enlightenment/Lamrim:
26th till 30th Oct. 1998
Avalokitesvara Initiation:
31st Oct. and 1st Nov. 1998

"Taming your mind is the path to happiness"
(H.H. the Dalai Lama)



from 26th Oct. till 1st Nov. 1998
organized by Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg

Tibetisches Zentrum e.V.
Visit of H.H. Dalai Lama
Hermann-Balk-Str. 106
D-22147 Hamburg
Germany
Telephone: +49-40-644 92 652/ Fax -653
(Thursdays 17.00 p.m. till 20.00 p.m.)
E-mail: dlinfo@tibet.de

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Oktober, november, december 1998

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Kerkgenootschap Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelongma Tenzin Kelzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Sander Tideman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn en Christiane Bahr

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn
e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 127
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

LIDMAATSCHAP/ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar. Het lidmaatschap gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd. De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 30,-- per jaar in Nederland Europa *f* 40,-- overige landen *f* 55,--
Gezinsabonnement *f* 40,-
Losse nummers *f* 7,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, contributie, donaties Postbank: nr. 6901668 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst.
Betalingen voor winkel en groothandel alleen per faktuur en acceptgiro.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

KERKGENOOTSCHAPBESTUUR
Voorzitter:
Sander Tideman

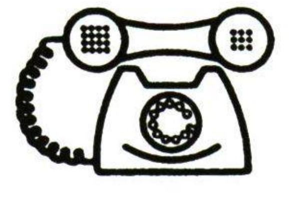
Vice voorzitter:
Thirza Happé

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee, Gelong Marcel Bertels, Paula de Wijs-Koolkin.

Comitéleden:
Sander Tideman, Thirza Happé, Jan Paul Kool, Koosje van der Kolk, Alex de Haan, Jacoba Postma, Herman Homan.



Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page:
http://home.wxs.nl/~maitreya

Het kantoor van het instituut is zondag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 09.00-16.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is op zaterdag gesloten.

VOORPLAAT
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Foto: Ven. Roger Kunzang
Vormgeving: Chris Verschoor en Offsetdrukkerij Refo b.v.

DOELSTELLING
Het kerkgenootschap en de stichting stellen zich tot doel: Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- DONATEUR-ABONNEE 1998**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- DONATEUR ABONNEE 1998 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor kunt u een **automatische overboeking** doen of een eenmalige storting o.v.v. Donateur-abonnee op onze Postbankrekening nr.: 6901668 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan naast het Maitreya Magazine 6x per jaar het Engelstalige blad Mandala. Verder krijgt u **15% korting** op alle artikelen **uit de winkel** behalve op de transcripten. U bent ook automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

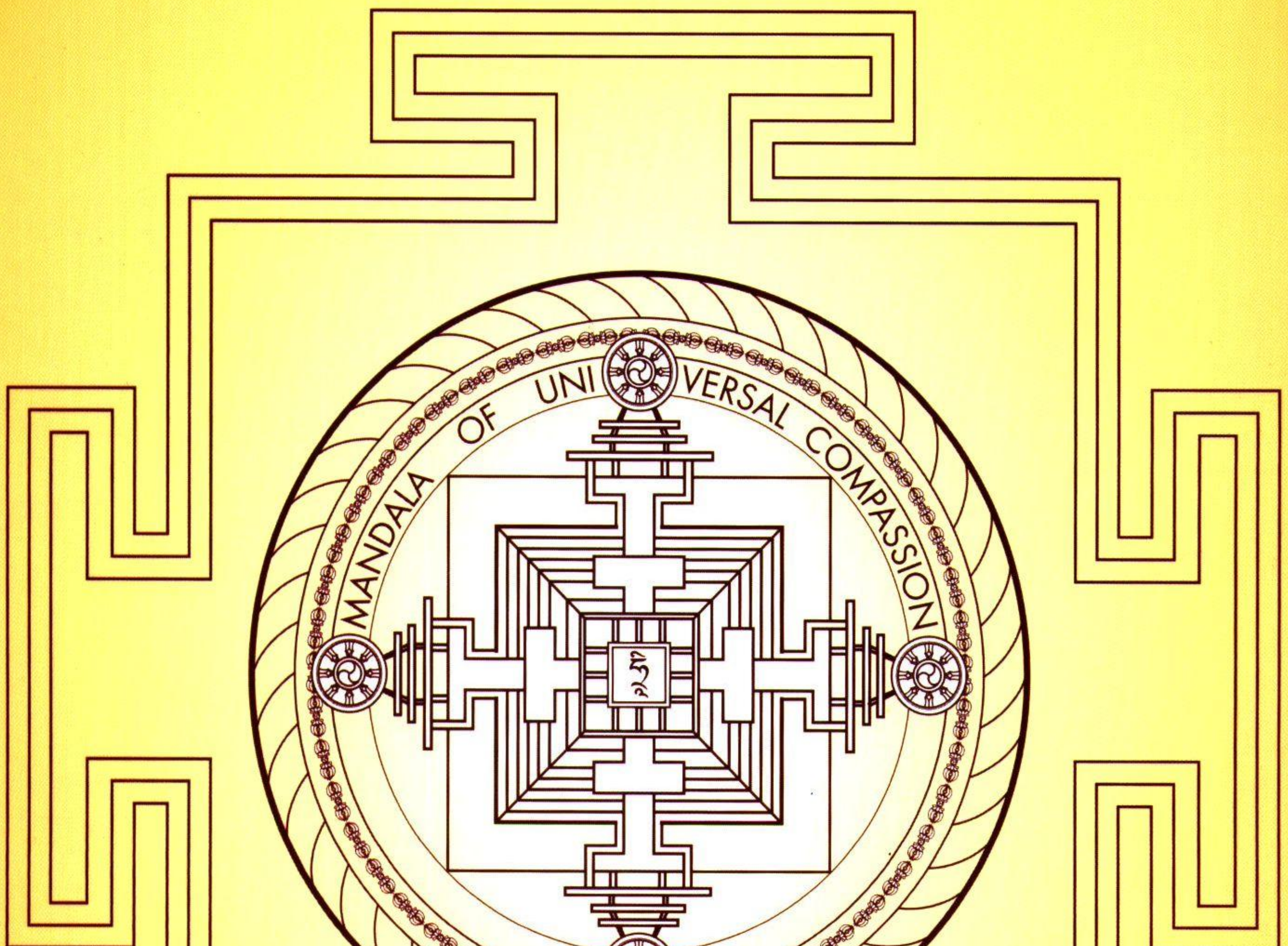
DONATEURS
Donaties aan het kerkgenootschap zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE LID-ABONNEE 1998 & FPMT-LID 1998**
Voor cursisten is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Lid/Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine, 6x het Engelstalige blad Mandala. Het lidmaatschap is voor cursisten noodzakelijk.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze postof bankrekening met vermelding van: Geshe actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.70.24.481 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION